

FACULTAD DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Carrera: Ciclo de licenciatura en Actividad Física y Deporte

Modalidad: Distancia

Materia: Trabajo de Investigación

Año: 2021

El placer de jugar para los adultos mayores

Estudiante: Román, María Luz

Legajo: 19133

Correo electrónico: marialuzromansalto@hotmail.es

Tutor Temático: Lic. Sebastián Rivera

Tutora Metodológica: Esp. Micaela de Vega

Agradecimientos

Llevar a cabo el trabajo de investigación que expongo en este trabajo demandó la ayuda de un número tan grande de personas que se vuelve irrealizable la tarea de rescatar a todos del anonimato. Sin embargo, no quiero dejar de mencionar a aquellos, que por su mayor cercanía puedo extraer de ese anonimato.

Quiero mencionar a docentes, compañeros que, a cada rato y en los lugares y momentos menos pensados, compartieron y sostuvieron discusiones del tema que les proponía. Me vienen por estos días, vivencias compartidas. Sería injusto nombrar a cada uno, es por esto que lo dejo abierto hacia mis compañeros.

Agradezco también a Daniel Devita. Al principio fue mi tutor en este trabajo de investigación, el posibilitó el comienzo del mismo. Gracias por acompañar mis tiempos, teniendo siempre la buena predisposición de un gran maestro, aportando la palabra y el silencio justo.

Además, existieron quienes constituyeron mi grupo de estudio, aquellas personas, que con sus vivencias y emociones supieron ser referencia, consejo, y mi inspiración para esta investigación. Agradezco al grupo "JUVENTUD ACUMULADA". Gracias totales.

Por último, agradezco a mi familia: mi mamá quien siempre fue un faro, en donde podía confiar y descansar. Gracias por tu apoyo incondicional. No quiero dejar de destacar la ayuda que recibí de mis tías, Beba y Pocha, quienes colaboraron desde su continuo amor materno. A mi pareja, Naiara, que sostuvo mis inquietudes y dudas, a ella, que me acompañó a lo largo de este último año. Con su amor y paciencia hicieron que todo sea posible.

Muchas gracias, a todos los que mencioné. Y a los que, sin lugar a dudas, dejé injustamente fuera de esta lista caprichosa.

ÍNDICE



Resumen:	5
Primera Parte: Delimitación conceptual del objeto de estudio	6
<i>Área temática, rama y especialidad</i>	6
<i>Área temática: Educación Física / Psicología / Recreación</i>	6
<i>Rama: Educación Física no formal / Social / Psicología /</i>	6
Tema y Subtema	7
Introducción.....	7
Problema	9
Relevancia cognitiva	10
Marco teórico.....	15
<i>El juego para todos:</i>	15
<i>Las prácticas lúdicas y el juego:</i>	17
<i>Jugar de un modo lúdico:</i>	18
<i>Relación de los actores con el juego:</i>	20
<i>Lo importante es jugar:</i>	21
<i>La búsqueda de la emoción en el ocio:</i>	22
<i>La recreación como LEI MOTIV de las prácticas lúdicas:</i>	23
<i>Comprensión de la Educación Física:</i>	24
<i>Educación física en relación a la recreación:</i>	25
<i>Mis adultos mayores. Perspectiva del sujeto:</i>	26
Objetivo general:	29
Objetivos específicos:	29
Segunda Parte: Materiales y Método	29
<i>Tipo de diseño</i>	29
<i>La lógica e intencionalidad de la investigación:</i>	31
Diseño del objeto: Sistema de matrices de datos	35
<i>Dimensiones:</i>	35
El encuadre de la investigación:	35
Universo y muestra	36

<i>Población:</i>	36
<i>Unidad de análisis:</i>	36
<i>Muestra:</i>	37
Recolección de datos:	37
<i>Entrevista:</i>	38
Reflexiones finales:	41
Discusión	45
Anexos	46
<i>Entrevista 1:</i>	46
<i>Entrevista 2:</i>	52
Bibliografía	57
<i>Metodológica:</i>	57
<i>Teórica:</i>	58

Resumen:

La siguiente presentación se refiere a una propuesta de investigación sobre la temática de los **adultos mayores, prácticas lúdicas**, y los **beneficios vinculares** de las mismas. Desde una perspectiva teórica particular sostiene que, el concepto de **prácticas lúdicas**, entendido por V.Pavía “ una actividad con formato de juego y entendida estrictamente como tal, una actividad protegida, de riesgo ilusorio, aceptada con el deseo de ir al encuentro de distintos momentos emocionantes. **Lo lúdico**, en tanto, cobra trascendencia a partir de dar relevancia a la dimensión de la **perspectiva del sujeto** que la realiza y claro está, de los beneficios que estas puedan traer aparejadas para estos.

Al revisar las contribuciones que Devita hizo a las **prácticas lúdicas**, aparecieron, atribuidas, algunas de las características asociadas al concepto. El objetivo principal de este trabajo es identificar los beneficios vinculares y las características que pudieran aportar al debate sobre el desarrollo y los beneficios de **las prácticas lúdicas**, a partir del análisis de los aportes realizados por los adultos mayores y mis observaciones participantes como docente del grupo.

El trabajo de investigación es abordado desde una lógica cualitativa. Presenta características de diseño que lo definen como descriptivo, diacrónico y de campo. En este esfuerzo de doble hermenéutica, la técnica que se utilizó para la recolección de datos fue entrevista.

Durante la realización del trabajo se identificaron ideas que se agruparon en torno a categorías. Esto permitió debates, sostenidos desde el horizonte teórico con el que se pensó este trabajo de investigación. Los debates se centraron en discutir si, en primera instancia hay **beneficios**, y si los hay, si pueden constituir categorías que aporten al desarrollo del concepto de **prácticas lúdicas**.

Palabras clave:

Deporte - Recreación - Prácticas Lúdicas - Jugar - Beneficios - Vínculo - Adultos Mayores.

Primera Parte: Delimitación conceptual del objeto de estudio

Área temática, rama y especialidad

Área temática: Educación Física / Psicología / Recreación

Rama: Educación Física no formal / Social / Psicología /

El campo disciplinar del que se nutre esta investigación es la Ed. Física y la Recreación. Entiendo la importancia de definir y enmarcar la investigación es por esto que tomo los aportes de Yuni y Urbano para definir el campo *“La adopción de una perspectiva disciplinar es una exigencia que deviene de la multiplicidad y diversidad de modelos teóricos mediante los cuales se describe y explica el mundo.”*¹ Para comprender estas pujas, Bourdieu nos aporta el concepto de campo como “un conjunto de relaciones de fuerzas entre agentes e instituciones en la lucha por formas específicas de dominio y monopolio de un tipo de capital eficiente en él”². La disputa central que aquí se plantea es poder pensar en el disfrute y el placer por la actividad y el juego, en relación con la recreación para encontrar delimitaciones del campo disciplinar de la Educación Física, en un intento por avanzar en la comprensión del caso particular del Centro Integral de la Tercera Edad de Cipolletti.

Se plantea la importancia del movimiento, lo que tiene que ver con el placer y el juego, el disfrute. Enmarcado en esta propuesta que es una invitación para adultos mayores, entiendo a la educación física como medio para el disfrute, las

¹ Yuni Urbano (2006) Técnicas para investigar 1

² Gutiérrez, (1997), Página 31.

sensaciones de placer, el desarrollo de los vínculos, la alegría, la salud física y mental, el juego y el goce por la recreación.

Tema y Subtema

TEMA: Los beneficios de la recreación / prácticas lúdicas en los adultos mayores.

SUBTEMA: Beneficios vinculares y sociales de las prácticas lúdicas

Introducción

Mi motivación por investigar esta temática de las prácticas lúdicas y los adultos mayores comenzó cuando inicié el profesorado de Ed. Física. La primera materia que llamó mi atención fue “Prácticas lúdicas”. No podía entender cómo estas prácticas iban a ser parte del proceso de enseñanza que pudiera desplegar en una escuela, o cualquier labor como docente, considerando que, hasta el momento, en el transcurso de mi escolaridad, lo relacionado con la Ed. Física no estaba muy emparentada con lo lúdico.

Asimismo, empezar a trabajar con adultos mayores terminó de darle fuerza a esa inquietud. Me situó en un espacio concreto en el cual poder problematizarlas y fue allí que emprendí este viaje de indagación en un intento de enmarcar estas prácticas en mi recorrido de formación y en mi tarea particular en el Centro Integral de la Tercera Edad. Este lo considero como el germen de la investigación, situaciones que me llevaron a interpelar esas ideas que venía construyendo acerca de las prácticas lúdicas y la enseñanza. Los cuestionamientos giraban en torno a cómo realizar las prácticas docentes que estaba llevando a cabo e imprimirles actividades más libres, de placer, que además tengan un despliegue físico y que sean aceptadas y disfrutadas por los participantes.

Esto se constituyó en un desafío, en el que fui ofreciendo actividades lúdicas, articulando con otras más estáticas y físicas propiamente dichas, para que los adultos se integren paulatinamente a la propuesta que pretendía ofrecerles, puesto

que este era un planteo muy diferente al que venían realizando. Al principio algunos manifestaron cierto grado de escepticismo, lo que lejos de desalentarme, me motivó a indagar sobre los beneficios reales de este tipo de prácticas.

En síntesis, es mi intención aportar a la comprensión de los procesos que se despliegan en espacios en los que los adultos mayores se vinculan en torno a una propuesta física, a la vez que recuperar sentidos y discursos singulares, sabiendo que ellos son partícipes de este proceso de investigación. Es así que la siguiente presentación se enmarca en una propuesta de investigación sobre la temática de los beneficios de las prácticas lúdicas, específicamente en lo relacionado con lo vincular.

El trabajo se encuentra dividido en tres momentos: Sección preliminar, sección principal, sección de anexos. La primera engloba la presentación y el origen. La segunda consta de Introducción y las decisiones metodológicas tomadas para llevar a cabo la tesis (tema, campo disciplinar, orígenes y motivación, problema, pregunta problema, objetivos generales y específicos, objeto de estudio, unidad análisis, justificación, relevancia e impacto, encuadre de la investigación, aspectos epistemológicos y metodológicos, diseño), desarrollo (marco teórico, objeto de estudio, preguntas problema, población, muestra, técnicas de recolección de datos y discusión, conclusión y bibliografía) y la sección anexo (fotos, recolección de datos y entrevista).

En esta investigación buscó realizar un análisis crítico de la cotidianidad del grupo en el que he guiado, la investigación en estos años; mi inserción en términos de intervención en el bienestar físico y mental de los participantes. En relación con esto es que Investigué el grupo del Centro Integral de la tercera edad, sus vínculos, conductas, indagar en el campo del encuentro, del reencuentro, de cómo son los sujetos con otros, cómo influyen las prácticas recreativas en este entorno, en relación a lo vincular, a su comunicación y socialización, etc. qué lugar ocupa el otro, su hacer, su presencia, ausencia, formas de presencia, el vínculo, los grupos. En el camino de mi formación como profesora de Ed. física se hizo presente el interés por la temática de “lo recreativo”. La dificultad era cómo relacionar el tema que propongo abordar y esta Licenciatura enmarcada en la Facultad de Actividad

Física y Deporte. Comencé relacionando las prácticas lúdicas y recreativas con las clases que estaba dando, esa fue la primera respuesta a este cuestionamiento. En el marco de la Facultad, cómo en mis prácticas docentes hacía uso de estas conceptualizaciones.

La organización del trabajo final de investigación es primeramente la separación de Selección preliminar, sección principal, sección de anexos. La primera está compuesta por la presentación del trabajo y el origen del mismo, allí expongo de donde surgieron mis primeras ideas y cuáles son. La segunda parte, la sección principal está formada por la introducción a la temática que voy a abordar, luego las decisiones metodológicas que posibilitaron la investigación. En este el tema a investigar, el campo disciplinar, la pregunta problema, los objetivos; los elementos de interés metodológico, son fundamentados a lo largo de este apartado. Además, el diseño y encuadre de la investigación, con la recolección de información a través de entrevistas que permite dar curso a la investigación. El trabajo final, culmina con las reflexiones finales. En estas se abordan las ideas finales relacionadas a la conclusión final de la tesis. Tomando como punto concluyente los beneficios vinculares que pude observar y recuperar de las entrevistas realizadas a los adultos mayores.

Finalizando el trabajo es que se detalla toda la bibliografía utilizada y se anexan fotos de algunos encuentros con los adultos mayores estos últimos años.

Problema

¿Cuáles son los beneficios vinculares de la realización de prácticas lúdicas en las clases de Ed. Física para los adultos mayores del centro integral de la tercera edad de la ciudad de Cipolletti?

Como plantea Yuni y Urbano, el problema de investigación “es el punto inicial de cualquier investigación (...) sin embargo, su delimitación y formulación implican la concreción de un complejo proceso en el que se conjugan la reflexión, el análisis y

la sistematización (...) supone la realización de varias actividades de indagación y de reflexión. “³

El problema de investigación está planteado desde el trabajo de “Quivy y Competud” sobre los criterios de claridad, pertinencia y factibilidad. La claridad, se refiere esencialmente a la precisión y la concisión al formular la pregunta inicial. En este sentido asumo que hay claridad en la interrogación. La factibilidad, es decir, el carácter realista del trabajo que la pregunta deja a entrever se manifiesta enfocado en los beneficios de un grupo poblacional determinado y acotado, lo que permitirá la realización de las entrevistas y observaciones pertinentes. La pertinencia se refiere al registro del que depende la pregunta inicial, entiendo su adecuación en el sentido que me permitirá organizar las búsquedas necesarias que me sostengan en el trayecto investigativo.

Relevancia cognitiva

En este apartado se pueden encontrar las definiciones necesarias para entender y comprender este trabajo de investigación. “Revisar los antecedentes previos, es una tarea básica de cualquier investigación. Se realiza permanentemente a lo largo de todo el proceso. En las fases iniciales la revisión es fundamental para delimitar el problema y conceptualizar. El carácter acumulativo del conocimiento científico hace que el punto de partida de un problema de investigación sea la revisión de los conocimientos disponibles... permite conocer cómo otros investigadores han planteado previamente este problema, cuáles fueron sus conclusiones y evaluar si es conveniente plantearlo. La revisión amplía el horizonte del estudio y guía al investigador para que éste se centre en su problema. Además ayuda al establecimiento de afirmaciones que más tarde habrán de someterse a prueba en la realidad.” ⁴

Para introducirnos en el tema es necesario conocer estudios, investigaciones y trabajos anteriores que den cuenta de cómo se ha trabajado esta temática y hasta

³ Yuni y Urbano, (2006), Página 59.

⁴ Yuni y urbano. Técnicas para investigar (2006). Página 72

donde se llegó con respecto a sus definiciones. Conocer otros recorridos teóricos en torno a las prácticas lúdicas me va a permitir, además de estructurar mi temática y mi propuesta de investigación, incursionar en algunos aspectos que no hayan sido abordados por trabajos anteriores.

El instituto colombiano del deporte y coldeportes, en sus trabajos “Beneficios de la recreación, por una apropiación comunitaria, recreativa y participativa, de los juegos deportivos” y “Recreación y adulto mayor “ da cuenta de los beneficios individuales, comunitarios, ambientales, económicos, no económicos y expone: “La recreación se constituye en un espacio de encuentro con los amigos, de protagonismo en la comunidad, lo cual mantiene la autoestima y ayuda a que el adulto mayor se sienta útil y se mantenga con buena salud”.

Sarla Pascual, Leticia propone el concepto de ocio y su historicidad a partir de una breve síntesis de su evolución histórica. El ocio se configura como una práctica colectiva provista de un valor positivo o negativo considerado básico por algún sector, estrato o clase dominante de la sociedad, y es allí donde adquiere trascendencia en el resto de la vida social.

- La noción "loisir" (ocio) parte del latín licrc y significa 'lo que está permitido'.
- En griego ocio es skholé, que etimológicamente significa 'parar o cesar'. Su sentido original fue el de estar desocupado y disponer de tiempo para uno mismo.
- Para los romanos la visión griega del ocio fue resignificada. Introdujeron una nueva acepción al hablar de otium como tiempo de no trabajo, de descanso del cuerpo y recreación del espíritu, necesario para volver a dedicarse al trabajo. El ocio consiste en un tiempo de no trabajo que se da después del trabajo, para volver a éste. Ambos fenómenos constituyen al hombre completo.
- En la edad media el ocio es concebido como la abstención del trabajo y la dedicación plena a actividades libremente elegidas.
- A partir del siglo XVIII, el carácter ostentoso del ocio es duramente atacado y perseguido por las ideas puritanas y es concebido como un grave vicio personal y social. Se lo considera totalmente contrapuesto al trabajo y frente a éste es absolutamente improductivo.

En el siglo XX con el incremento de la jornada laboral a extremos agotadores, el trabajo recobra su carácter de castigo y suplicio para los trabajadores, el significado asignado en la antigüedad como sufrimiento y dolor. El ocio burgués: Un ocio masivo que es inspirado y controlado por la burguesía y que constituye una fuente potencial de consumo.

En la actualidad coexisten los significados que históricamente se le han asignado al ocio. Considero relevante este aporte pensando que en las representaciones sociales que portan los sujetos aparecen evidenciados rasgos de estas diferentes interpretaciones, más aún pensando que los adultos mayores, a los que se aboca esta investigación, han –en su mayoría- abandonado ya su vida laboral-productiva para entrar en un espacio-tiempo de “no trabajo continuo”.

En su tesis de Maestría “Buscando lo lúdico en el juego: otra lectura de Huizinga y Caillois” y su artículo “¿Qué son las prácticas lúdicas?”, Daniel Jose Devita, define las “prácticas lúdicas”, cómo se desarrollan y cómo se identifican.

Toma como fundantes a las sensaciones y presenta varios aspectos en torno a estas cómo:” Realidad aparente, la abstracción del espacio-tiempo, libertad, autotelismo, gratuidad, voluntariedad, seguridad, bienestar” y expone “se puede pensar que la misma práctica lúdica representa una oportunidad para revivir las polaridades que el autor deriva de Erikson (Giddens 1987: 91), que reafirman o consolidan la seguridad ontológica. Generando un proceso de retroalimentación que puede resultar muy atractivo a quienes realicen una práctica lúdica.”

Por otra parte, en su obra “Importancia y beneficios de la lúdica”, desarrolla lo lúdico y lo asemeja al juego. Define a la lúdica como: “El conjunto de las diferentes manifestaciones artísticas, culturales, autóctonas y tradicionales, propias de una región, un grupo o una sociedad. Encierra diferentes dimensiones de la vida del ser humano entre las que se pueden mencionar: el goce, la estética, el juego, la fantasía, la vida y la muerte, las cuales permiten asumir un lugar e identidad, además de un modo de ser particular.” Menciona también los aportes para las personas: “ favorece la catarsis, desarrolla la creatividad, es indispensable para la socialización, desarrolla y favorece la comunicación, genera reflexión, colabora con la solución de problemas, favorece el aprendizaje, permite el descubrimiento del

cuerpo, desarrolla el pensamiento creativo, desarrolla la psicomotricidad, el vocabulario, media la realidad, posibilita el desarrollo moral, desarrolla destrezas mentales, físicas, produce confianza en sí mismo y en sus capacidades, permite el intercambio generacional, propicia la horizontalidad de las relaciones, desarrolla la imaginación”.

Desde este planteo destaco las tres obras y me propongo avanzar en la comprensión de cuáles son los aspectos positivos de las prácticas lúdicas, específicamente en lo vincular.

"El juego es la forma más elevada de la investigación" Albert Einstein

Sampieri plantea la necesidad de justificar, “el estudio mediante la exposición de sus razones, el para qué y/o porqué del estudio. La mayoría de las investigaciones se efectúan con un propósito definido, pues no se hacen simplemente por capricho de una persona, y ese propósito debe ser lo suficientemente significativo para que se justifique su realización. Indica el porqué de la investigación exponiendo sus razones.” Esto quiere decir que por medio de la justificación es que debemos demostrar que el estudio es necesario e importante. En este trabajo final de investigación la justificación comienza con el interés por indagar en el tema, desde un principio fue personal y producto de mi propia práctica, al observar y escuchar en las clases de Ed. física con adultos que ellos practicaban “gimnasia”. Cuando les pregunté si les parecía que alguna vez habían hecho prácticas lúdicas o recreación respondieron en su mayoría que nunca antes se lo habían puesto a pensar ni imaginar, que les parecía que estaban grandes para eso y que esto lo hacían los niños.

Además de esto, el problema se hace importante para mí cuando comencé a pensar el avance en la legislación de los derechos de los niños y los adolescentes, ¿Por qué hay legislaciones para los niños pero para los adultos mayores no? La Convención Internacional sobre los Derechos del Niño establece que «los Estados parte reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas apropiadas para su edad y a participar libremente en la vida

cultural y en las artes». La constitución Nacional Argentina establece en el art.75 desde 1990 “Se reconoce el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes...Se respetarán y promoverán el derecho del niño a participar plenamente en la vida cultural y artística y propiciarán oportunidades apropiadas, en condiciones de igualdad de participar en la vida cultural, artística, recreativa y de esparcimiento.” En nuestra constitución nacional no hay mención sobre lo que pasa con los adultos mayores en relación a los derechos de juego y recreación. En este punto quiero destacar que se habla de la persona mayor y su derecho a participación en la vida política y pública en igualdad de condiciones con los demás y a no ser discriminada por motivo de edad. Quiero poner en tensión esta contradicción, ya que se habla por un lado de igualdad de condiciones con los demás, que las personas mayores no deben ser discriminadas por su edad pero pocas veces se pone en debate si ellos deben o no tener derecho al juego, al esparcimiento, al disfrute de las actividades recreativas y lúdicas.

El valor de jugar y el juego son importantes para el desarrollo emocional y físico. Mientras juegan, las personas conocen, reconocen, aprenden e investigan el mundo y se relacionan con sus pares de manera flexible. Por eso, el juego favorece la comunicación, el aprendizaje, los vínculos, el disfrute, el esparcimiento, el placer, etc. El juego y la recreación tienen un importante valor social por esto creo que es sustancial detenerse en este punto y repensar ¿por qué se dan estos derechos en los niños y solo en ellos? Creo que con el avance en la expectativa de vida, los adultos viven mejor y más tiempo, y como todos deberían también tener derecho a vivir su vida plenamente.

Con esta investigación pretendo que la investigación sea un aporte inicial para conocer los beneficios vinculados que tienen las prácticas lúdicas y su importancia en relación con la tercera edad, que permitan pensar cada vez más propuestas de experiencias para los adultos mayores, desde planteos comunitarios hasta las políticas públicas de cuidado para ese sector de la población.

«No dejamos de jugar porque envejecemos; envejecemos porque dejamos de jugar» G.B. Shaw.

Espero que este trabajo sea un aporte para pensar las propuestas de carácter integral para los adultos mayores, una modesta contribución en los ámbitos profesionales donde nos desenvolvemos, académicos, laborales y por qué no, en las políticas públicas y educativas

Específicamente en lo que se refiere a las políticas educativas, en relación a la formación docente, tanto inicial como continua, creo que este trabajo podría aportar en la construcción de herramientas para que los profesionales de actividad física y el deporte puedan crear un espacio en donde los adultos se recreen, puedan pensar actividades y clases para ellos, de manera que se potencien lugares en donde puedan construir destrezas y habilidades pero también relaciones de confianza, placer y goce.

Marco teórico

El juego para todos:

Primer elemento: en algunas citas del trabajo en el que Huizinga expone su desarrollo sobre el juego (“Homo Ludens”), el autor parece utilizar indistintamente los términos “juego” y “lúdico”. Ejemplo de ello puede representar la frase: “En sí, el juego no es cómico para el jugador ni para el espectador. Los animales jóvenes y los niños pequeños son, en ocasiones, cómicos cuando juegan. Buscando “lo lúdico” en el juego: otra lectura de Huizinga y Caillois perros mayores, que se persiguen uno a otro, no lo son o apenas. Cuando encontramos cómica una farsa o una comedia no se debe a la acción lúdica que encierran, sino a su contenido intelectual (Huizinga/2008:18)

El historiador holandés continúa exponiendo ideas que interesan en el capítulo sobre “esencia y significación del juego como fenómeno cultural”. Allí aparecen nuevas citas en las que las ideas de “juego” y “lúdico” parecen usarse

indistintamente. Por ejemplo, una en la que el autor sostiene que “Este elemento de tensión presta a la actividad lúdica, que por sí misma está más allá del bien y del mal, cierto contenido ético” (Huizinga/2008:24).

Varios párrafos más adelante, aparecen dos frases en las que puede visualizarse como el autor vuelve a utilizar indistintamente estas ideas. “Desde un principio vimos que todo juego, lo mismo el del infante que el del adulto, puede jugarse con la mayor seriedad. Pero ¿podría ir esta tan lejos que, a la emoción sacra de una acción sacramental, se le vincule todavía la cualidad lúdica?”

(Huizinga/2008:33)⁸ La cita completa es la siguiente:

“Resumiendo, podemos decir, por tanto, que el juego, en su aspecto formal, es una acción libre ejecutada «como si» y sentida como situada fuera de la vida corriente, pero que, a pesar de todo, puede absorber por completo al jugador, sin que haya en ella ningún interés material ni se obtenga en ella provecho alguno, que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio, que se desarrolla en un orden sometido a reglas y que da origen a asociaciones que propenden a rodearse de misterio o a disfrazarse para desatarse del mundo habitual.”
(Huizinga/2008:27)

Buscando “lo lúdico” en el juego: otra lectura de Huizinga y Caillois “Piénsese un momento en la gradación siguiente. El niño juega con una seriedad perfecta y, podemos decirlo con pleno derecho, casi santa. Pero juega y sabe que juega. El deportista juega también con apasionada seriedad, entregado totalmente y con el coraje del entusiasmo. Pero juega y sabe que juega. El actor se entrega a su presentación, al papel que desempeña o juega. Sin embargo, «juega» y sabe que juega. El violinista siente una emoción sagrada, vive un mundo más allá y por encima del habitual y, sin embargo, sabe que está ejecutando o, como se dice en muchos idiomas, «jugando». El carácter lúdico puede ser propio de la acción más sublime.” (Huizinga/2008:33-34)

En el capítulo en que desarrolla la idea de “el juego como función creadora de la cultura”, Huizinga también menciona:

“La seriedad con que se verifica una competición en modo alguno significa la negación de su carácter lúdico. Muestra todas las características formales, y también casi todas las funcionales, del juego.” (2008:70)

Las prácticas lúdicas y el juego:

Daniel Jose Devita en su artículo “¿Qué son las Prácticas Lúdicas? Debate y desarrolla que las mismas tienen varias significaciones. “Hablar de sensación obliga a situar dentro de una estructura de significaciones dependiente de un contexto cultural. Por ello, denominar como “*sensación*” a las categorías que se proponen, denota una idea común: las “*prácticas*” que posibilitan este sentir se llevan a cabo en un contexto que contribuye en la construcción de cada una de estas sensaciones. Y esto es así a partir de su significación en el propio contexto. Es decir que prácticas y contexto se constituyen mutuamente...Las sensaciones sentidas por los actores de una práctica lúdica no implican que la situación que las origina posea estas características. Mientras forma parte de una actividad, por ejemplo, un sujeto puede tener la sensación de libertad; ello no implica, necesariamente, que la actividad en sí (o cada acto que en ella se lleve a cabo), sea libre. Se analizan posibles sensaciones experimentadas por los sujetos al realizar una práctica, escindiendo a la actividad en sí misma de este análisis. Se hace referencia solo a un tipo de práctica: el juego. Y a lo que sienten los sujetos que las practican lúdicamente. Pero es explícita la intención de generalizarlo a otras prácticas lúdicas”(...) “Participar de un juego supone el logro más o menos inmediato de algún tipo de satisfacción. Dicho de otra manera: desde nuestro lugar no entendemos, como lo entienden algunos, al juego como una actividad con un fin en sí misma, sino, en términos de Max Neef (1993), como un “satisfactor” de necesidades acotadas sentidas por el jugador”.⁵

Para Huizinga el juego es una actividad libre ejecutada “como si” y sentida como situada fuera de la vida corriente, pero que a pesar de todo, puede absorber por

⁵ Daniel Jose Devita .Qué son las prácticas lúdicas. (2017) Página 5

completo al jugador, sin que haya en ella ningún interés material ni se obtenga en ella provecho alguno, que se ejecuta dentro de determinado tiempo y un determinado espacio. Que se desarrolla en un orden sometido a reglas y que da origen a asociaciones que propenden a rodearse de misterio o disfrazarse para destacarse del mundo habitual. Entonces podemos entenderla como una acción u ocupación libre que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según las reglas absolutamente obligatorias aunque libremente aceptadas por sus jugadores, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría, de la conciencia de “ser de otro modo” que en la vida corriente.

En cambio, Caillois lo expresa como: “Considerar al juego como una acción desprovista de todo interés material excluye sólo a las apuestas y juegos de azar. Aunque el juego no sea propiamente lucrativo debido a que no existe una producción de bienes, durante este se da un desplazamiento de propiedad que afecta solamente a los jugadores. Los profesionales del juego, que reciben un salario como los futbolistas, no son jugadores sino hombres de oficio, así que no rompen con esta característica. A partir de estas limitaciones podemos definir al juego como una actividad caracterizada por ser libre, separada de la vida corriente, incierta, improductiva, reglamentada y ficticia”.⁶

Jugar de un modo lúdico:

En el texto de “las formas de juego y el modo de jugar que la escuela reproduce” de Víctor Pavía (2009), es que rescato el modo. “Este se hace propio respecto de si quien participa de un juego lo vive como tal o no. Atreverse a pensar provisionalmente que hay un modo de participar de una actividad signada como juego y que este puede ser lúdico o no lúdico, obliga a poner entre paréntesis la sempiterna discusión acerca de si, vista desde afuera, tal actividad amerita llamarse juego o no, para focalizar la energía en un ejercicio de interpretación respecto de cómo la interpretan los sujetos involucrados. Jugar de un “MODO LÚDICO” requiere de enunciados verbales y no verbales “transparentes” (con un papel relevante de la

⁶ Teoría de los juegos. Página 73

semiótica corporal) que exprese la plena conciencia de que se está participando de una actividad social, histórica y culturalmente identificada como juego y que se la está tomando como tal (vale decir: como una experiencia voluntariamente aceptada, con la promesa de vivir momentos emocionantes, en un contexto diferente pero protegido, con una regulada dosis de incertidumbre, aunque de riesgo aparente, signado por lo ficticio con un sesgo autotélico).”⁷

El jugar de un modo lúdico tiene varias características que para Pavía deben estar presentes, tales como: “Participar de una actividad con formato de juego y entendida estrictamente como tal, es decir, una actividad protegida, de riesgo ilusorio, aceptada con el deseo de ir al encuentro de distintos momentos emocionantes, en un contexto diferente signado por lo ficticio y con un sesgo autotélico. Además se debe demostrar corporalmente que uno está allí. Favorecer la construcción de un clima de confianza y permiso que consiste en proponer una secuencia de actividades lúdicas (S.A.L),asegurando: La confianza en que nada malo puede suceder, ya que se trata precisamente de un juego, la confianza en uno mismo y en el grupo de pares, y el permiso para disfrutar de un momento de “irrealidad”. Provocar una discontinuidad con la situación vivida hasta el momento (Ruptura). Operar un corrimiento sobre el rol docente asignado desde un estereotipo convencional. Este corrimiento puede ser Espacial, que está referido al escenario. De Lenguaje, donde cobra mayor importancia lo gestual que lo verbal. Pedagógico donde deberán prevalecer los intereses del sujeto-jugador por sobre los del sujeto-alumno. Permitir una comunicación fluida con la estructura del juego elegido. Respetar la fuente de emoción: de lucha, de actuación, de suerte, de vértigo, de descubrimiento, de construcción. Reconocer la luz verde evidencia la capacidad (por parte de quien conduce) de darse cuenta si los jugadores están involucrados en la situación lúdica. Aquí se demuestra si las condiciones esperadas hasta ese momento son propicias para continuar, ya que la “calidad”, en cuanto a experiencias agradables y valiosas y la claridad de las respuestas de los jugadores nos habilitan a seguir.”⁸

⁷ Las formas de juego y el modo de jugar que la escuela reproduce .Víctor Pavía (2009). Página 170

⁸ Las formas de juego y el modo de jugar .Víctor Pavía (2009).

“Jugar de un modo lúdico requiere contar con “crédulos”, alguien dispuesto a creer; vale decir, que creen porque quieren creer, que adhieran escrupulosamente a la realidad aparente que los convoca. Esta aceptación crédula requiere de permiso y confianza. Confianza en que nada perjudicial va a pasar o, mejor aún, confianza en que algo bueno seguramente va a pasar ya que se trata indubitablemente de un juego. Una sensación ciertamente diferente a la que se suele experimentar con ciertas actividades llamadas también juego. Jugar un juego de un modo lúdico es, entre otras cosas, jugar más con la apariencia que con la fantasía; apariencia de tiempos, de espacios, de objetos, de actos. Claro que, por más que se finja - y esta es una variable del modo lúdico digna de destacar -ese “fingimiento auténtico” (que, en algunos casos puede llegar a ser “auténtica actuación”) no consigue nunca ser engaño en la medida en que la realidad aparente no tapa la realidad “real”, que está allí, perfectamente visible, justo del otro lado del guión.” (Pavía, Forma del juego y modos de jugar, Secuencias de Actividades Lúdicas, 2009).

Para que jugar de un modo lúdico pase de la decisión personal al acuerdo compartido en el contexto de lo que aquí llamamos la “legalidad singularísima del juego”, las expresiones de permiso y confianza - no sólo deben ser recíprocas, sino que tal reciprocidad debe percibirse con un alto grado de empatía y complicidad. Permiso, confianza, empatía, complicidad, son consideradas aquí experiencias de relación fundantes del juego jugado de un modo transparente, de un modo lúdico. Mal que nos pese a los educadores, esto demanda cierto grado de complicidad con actividades con este sesgo.

Relación de los actores con el juego:

“Permiso y confianza para jugar de un modo lúdico”, en esta misma obra Pavía define el modo (en términos de “ambigüedad”, “apariencia”, “permiso”, “confianza”, “empatía”, “complicidad” como nuevas “palabras clave” incorporadas al lenguaje de lo lúdico) no se puede enseñar; por lo menos no desde una concepción tradicional (bancaria, mecánica, individual) de enseñanza formal. En rigor los modos de jugar, sean estos lúdicos o no lúdicos, se aprenden y se enseñan a partir de una praxis

cotidiana, en el contexto de experiencias compartidas con un otro significativo. Y entre estos, bien pueden incluirse determinados docentes que adhieran a esto.

Lo importante es jugar:

Primer elemento: en algunas citas del trabajo en el que Huizinga expone su desarrollo sobre el juego (“Homo Ludens”), el autor parece utilizar indistintamente los términos “juego” y “lúdico”. Ejemplo de ello puede representar la frase: “En sí, el juego no es cómico para el jugador ni para el espectador. Los animales jóvenes y los niños pequeños son, en ocasiones, cómicos cuando juegan. Buscando “lo lúdico” en el juego: otra lectura de Huizinga y Caillois perros mayores, que se persiguen uno a otro, no lo son o apenas. Cuando encontramos cómica una farsa o una comedia no se debe a la acción lúdica que encierran, sino a su contenido intelectual (Huizinga/2008:18). El historiador holandés continúa exponiendo ideas que interesan en el capítulo sobre “esencia y significación del juego como fenómeno cultural”. Allí aparecen nuevas citas en las que las ideas de “juego” y “lúdico” parecen usarse indistintamente. Por ejemplo, una en la que el autor sostiene que “Este elemento de tensión presta a la actividad lúdica, que por sí misma está más allá del bien y del mal, cierto contenido ético” (Huizinga/2008:24).

Del autor con el que vengo trabajando rescato dos frases en las que puede visualizarse como vuelve a utilizar indistintamente estas ideas. “Desde un principio vimos que todo juego, lo mismo el del infante que el del adulto, puede jugarse con la mayor seriedad. Pero ¿podría ir esta tan lejos que, a la emoción sacra de una acción sacramental, se le vincule todavía la cualidad lúdica?”(Huizinga/2008:33)8

La cita completa es la siguiente:

“Resumiendo, podemos decir, por tanto, que el juego, en su aspecto formal, es una acción libre ejecutada «como si» y sentida como situada fuera de la vida corriente, pero que, a pesar de todo, puede absorber por completo al jugador, sin que haya en ella ningún interés material ni se obtenga en ella provecho alguno, que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio, que se desarrolla en un orden sometido a reglas y que da origen a asociaciones que propenden a

rodearse de misterio o a disfrazarse para desatarse del mundo habitual.” (Huizinga/2008:27)

Buscando “lo lúdico” en el juego: otra lectura de Huizinga y Caillois “Piénsese un momento en la gradación siguiente. El niño juega con una seriedad perfecta y, podemos decirlo con pleno derecho, casi santa. Pero juega y sabe que juega. El deportista juega también con apasionada seriedad, entregado totalmente y con el coraje del entusiasmo. Pero juega y sabe que juega. El actor se entrega a su presentación, al papel que desempeña o juega. Sin embargo, «juega» y sabe que juega. El violinista siente una emoción sagrada, vive un mundo más allá y por encima del habitual y, sin embargo, sabe que está ejecutando o, como se dice en muchos idiomas, «jugando». El carácter lúdico puede ser propio de la acción más sublime.” (Huizinga/2008:33-34)

En el capítulo en que desarrolla la idea de “el juego como función creadora de la cultura”, Huizinga también menciona:

“La seriedad con que se verifica una competición en modo alguno significa la negación de su carácter lúdico. Muestra todas las características formales, y también casi todas las funcionales, del juego.” (2008:70).

La búsqueda de la emoción en el ocio:

Eliás & Dunning (1992) sostienen que la emoción es “lo que le da el verdadero sabor a todos los placeres relacionados con el juego”. Tanto es así, subrayan, “que muchas veces estamos dispuestos a pagar para sentirla”.

Tomado de “Clasificación” en Caillois. En el nivel de anclaje de nuestro estudio, el análisis de la fuente de emoción ayuda a discutir diferencias y similitudes entre juegos.

Tomado de “La búsqueda de la emoción en el ocio”. En Elias & Dunning la búsqueda de un estado afectivo breve e intenso (que en el caso del juego suele estar relacionado con la alegría pero también, por qué no, con la tristeza o el miedo) representa un componente importante del interés de ser parte de un juego. Por lo

tanto, atañe indagar en el rasgo variable de la forma de un juego vinculado con el mismo; rasgo variable que llamaremos “fuente de emoción”. Al igual que en los análisis de sentido, en los referidos a “fuente de emoción” reconocemos niveles. En un nivel supraunitario respecto de nuestro objeto de estudio (relacionado más con la forma juego en general que con la forma de un juego en particular) lo emocionante puede estar relacionado, lisa y llanamente, con la posibilidad de encontrarse con otros interactuando de un modo diferente. Participar juntos de una experiencia voluntariamente aceptada a pesar de (o precisamente por) la incertidumbre de un resultado ligado, en términos de Caillois (1958) al enfrentamiento agónico, la suerte, la actuación, el vértigo, la fantasía, o el descubrimiento y sus combinaciones posibles.

La recreación como LEI MOTIV de las prácticas lúdicas:

Disposición particularmente positiva y favorable de cambio y regeneración, aunque tiende a confundirse con el entretenimiento en su acepción espontánea. Bajo este nuevo concepto se desarrolla la recreación dirigida, que debe cumplir las condición de “volver a crear” o de “re crear” divirtiendo mediante una actitud activa y una implicación y participación en un grupo.

"la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con la tendencia a satisfacer ansias psico espirituales de descanso, entretenimiento, exposición, aventura y socialización". (Overstrut, 2010).

La recreación es la organización y el control social para los impulsos de alegría, diversión, y libertad presentes en el juego y, en este sentido, la ubico en el extremo ludus, presentado por Caillois. En la recreación prevalece lo simbólico, en tanto las prácticas recreativas se configuran a partir de elementos, roles y destrezas que ya han adquirido un significado social que no proviene del acuerdo momentáneo de los participantes, sino que viene dado y a su vez está impregnado de ideología por las condiciones histórico sociales. A diferencia del juego, la recreación no es un universo cerrado, no se constituye a partir de la interacción de sujetos en aceptación a una regla, sino que el universo recreativo existe, con su universo simbólico

compartido por el conjunto de la sociedad al que los sujetos adhieren desde la convicción de que en esa adhesión particular accederán al placer buscado.

Hacia un concepto de recreación de Gerlero, Julia Cristina “Recreación es aquel conjunto de prácticas de índole social, realizadas colectiva o individualmente en el tiempo libre de trabajo, enmarcadas en un tiempo y en un espacio determinados, que otorgan un disfrute transitorio sustentado en el valor social otorgado y reconocido a alguno de sus componentes (psicológico, simbólico, material) al que adhieren como satisfactor del placer buscado los miembros de una sociedad concreta”.

Es importante destacar a la Recreación desde una visión antropológica como un fenómeno que permite el acceso a nuestro patrimonio cultural común. Situándose como una toma de posición que facilita satisfacer esa necesidad de encuentro, diversión, placer y libertad. Podemos relacionarlo con el concepto de *ocio* y sus diferentes acepciones históricamente construidas , trabajado en el estado del arte y con el de *tiempo libre*: “el conjunto de períodos de tiempo de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal tales momentos, de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana”. Erich Weber. El problema del tiempo libre. Estudio antropológico y pedagógico. (Trad del alemán por A.P. Sánchez Pascual). Editora Nacional. Madrid , 1969. XIII- 479 págs).

“PEDAGOGÍA DEL OCIO” Coordinadores de Tiempo Libre Por Josué Lull Peñalba.

Comprensión de la Educación Física:

Según el consejo federal de educación, la educación física entiende “La comprensión del sentido y finalidad de la Educación Física como un área del conocimiento está orientada hacia dos dimensiones: la disponibilidad corporal de sí mismo en interacción con el ambiente y con los otros, así como la apropiación crítica de la cultura corporal y motriz como aporte a su proyecto de vida. Permite el afianzamiento de la imagen de sí y la autoevaluación de su desempeño en las prácticas corporales y motrices, posibilitando el desarrollo de sus capacidades perceptivas, cognitivas, condicionales, coordinativas y relacionales, la

autovaloración como soporte de la confianza y la autonomía en función de los procesos identitarios”. Tomo estos términos para identificar que es una práctica sumamente beneficiosa desde la prevención, el desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida.

Educación física en relación a la recreación:

Actividades físicas que se relacionan en forma individual y grupal de forma libre, espontánea con el fin de disfrutar y aprovechar el tiempo libre. Conjunto de actividades con el fin de estimular el interés y el placer, posibilitando al individuo mayor disfrute. El término recreación proviene del latín recreativo, que significa restaurar y refrescar (la persona). Son actividades fuera de las normales diariamente o deportes que se realizan en nuestro tiempo libre, con las cuales se obtiene descanso, relajación y distracción que se realizan con el fin de obtener un beneficio, aquí entra la Educación Física ya que este beneficio puede ser físico o mental desde las actividades que se puedan trabajar.

Si entendemos al sujeto como “ser de necesidades, que solo se satisfacen socialmente en relaciones que lo determinan.”⁹ El sujeto no es solo un sujeto relacionado, es sujeto producido en una praxis, nada hay en el que no sea la resultante de la interrelación entre individuos, grupos y clases. Planteamiento que nos invita a pensar los significados que los sujetos les otorgan a las prácticas lúdicas. en el marco del hacer. Muchas veces nos encontramos con vivencias de placer y felicidad que no imaginábamos tener, es por esto que las creo tan necesarias en todas las edades.

⁹ Ana P. de Quiroga. Del psicoanálisis a la psicología social. Un pasaje necesario - 2008

Mis adultos mayores. Perspectiva del sujeto:

Según la OMS, las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada, de 75 a 90 ancianos. La definición de envejecimiento saludable para la OMS es *“el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez”*.

La Convención Interamericana de Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores de la OEA (2015) plantea el envejecimiento como “activo y saludable”. Define al mismo como el “Proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social, de participar en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y de contar con protección, seguridad y atención, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de todos los individuos en la vejez, y permitirles así seguir contribuyendo activamente a sus familias, amigos, comunidades y naciones” (OEA, 2015). En este sentido, constituye un logro fundamental la declaración realizada por la CONVENCIÓN INTERAMERICANA SOBRE LA PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS MAYORES de la OEA en el año 2015, que ya tiene fuerza de ley en la Argentina desde el 2017.

Etapas:

La vejez es, en muchos aspectos, la etapa vital en la que aunque muchas capacidades quedan disminuidas, se consolida la plena madurez psicológica. A continuación veremos cuáles son las 3 fases de la vejez, y cuáles son sus efectos psicológicos y físicos.

Las 3 fases de la vejez

La tercera edad es una etapa vital que, en parte a causa del aumento de la esperanza de vida, cubre un proceso de evolución que puede llegar a ser muy largo, con muchas variaciones y muchas variables a tener en cuenta, esto va a ser en relación a la vida que tuvo la persona, su contexto socio cultural, su trabajo, su relación con los otros, etc.

Prevejez: 55 a 65 años

La prevejez es la antesala de la etapa vital en la que varias de las funciones corporales ven menguada de un modo más o menos drástico su capacidad para seguir trabajando tal y como lo venían haciendo antes. En este punto se dan cambios físicos como los que se mencionan a continuación: En esta etapa es frecuente que los patrones de sueño queden alterados, disminuyendo significativamente el número de horas que se necesita dormir cada noche. También es frecuente que aparezcan alteraciones en la retención de grasas y un tipo de digestión más lenta y pesada. La masa muscular, por el contrario, acostumbra a atrofiarse de manera significativa. En las mujeres, la prevejez llega aproximadamente con la finalización de la menopausia, la cual genera una serie de alteraciones hormonales que afectan tanto mediante síntomas físicos como otros de carácter emocional vinculados a cómo se experimenta este evento. Los cambios a nivel psicológico en esta fase, al contrario de lo que se cree, ni se acostumbra a sufrir una crisis ni disminuye el nivel de felicidad. Sin embargo, sí que cambia el modo de pensar. En concreto, es frecuente que aparezca un patrón de pensamiento melancólico en el que empieza a verse la vida a través de los recuerdos, lo que se vivió en el pasado. Las comparaciones entre lo que ocurrió hace años y el aquí y ahora son muy frecuentes. Por otro lado, aquellas personas con vida familiar activa pueden exponerse al síndrome del nido vacío, por el cual los hijos o hijas abandonan el hogar y aparece soledad y, a veces, aburrimiento.

Vejez: 65 a 79 años

La vejez "pura" es la etapa de la vida en la que se consolida tanto el debilitamiento de funciones biológicas como un estilo psicológico basado en la revisión del pasado y la experimentación con los recuerdos. Los cambios a nivel físico que aparecen son: problemas posturales y debilitamiento de huesos, lo cual puede producir dolor o incluso que no se puedan realizar grandes esfuerzos. Los problemas de digestión, en muchos casos, se acentúan, así como el riesgo de experimentar varios tipos de cáncer. Además, tanto la visión como la audición suelen resentirse, lo cual a su vez conlleva un riesgo de tipo psicológico: el aislamiento, dado que cuesta más esfuerzo relacionarse con los demás o incluso participar en conversaciones. A partir de los 75 años de edad, por otro lado, las personas ya cumplen el perfil de paciente

geriátrico siempre que se de algún problema significativo en su calidad de vida como el deterioro mental o la incapacidad de vivir de manera autónoma. Los cambios psicológicos en esta etapa describen el declive de un aspecto importante de los procesos mentales: el nivel de inteligencia. Más concretamente, es la inteligencia fluida, la que tiene que ver con la agilidad mental y la generación de nuevo conocimiento partiendo desde cero, la que se ve más afectada, mientras que la inteligencia cristalizada se preserva mucho mejor en la mayoría de adultos sanos de esta edad.

Ancianidad: 80 años en adelante

La ancianidad es la última etapa de la vejez, y supone un cambio cualitativo tanto en la evolución física como en la psicológica. Los cambios físicos en esta fase son las alteraciones posturales y la fragilidad de huesos y articulaciones que se acentúan, lo cual puede llevar a reducir significativamente la autonomía de las personas. El resto de problemas de salud también siguen su progresión, haciéndose sensiblemente más frecuentes en esta fase. Los cambios psicológicos son el peligro por aislamiento social que se acentúa, dado que, por un lado, la cantidad de amistades decae a causa de la frecuencia con la que se dan las muertes, y por el otro la falta de autonomía suele hacer que las salidas del hogar y los encuentros se den más raramente. El tiempo libre acostumbra a ser ocupado con actividades relativamente contemplativas, como la lectura o la jardinería.

De todas maneras inciden en estos aspectos la vida de cada sujeto, la singularidad de cada cual, su relación con las otras personas, los vínculos, la participación activa de su vida, su contexto socio cultural, el trabajo, etc. Es por esto que en este trabajo de investigación tengo en cuenta estos aspectos físicos y psicológicos dentro de la etapa que estoy trabajando pero no me apego tanto a ellos, ya que en el grupo con el que estoy trabajando presenta una gran heterogeneidad.

Tercera edad:

Según la Organización mundial de la salud, “se denomina persona de la tercera edad a toda persona mayor de 60 años indistintamente de la misma).”

Terminando con estas definiciones del grupo etario que encuadra esta investigación es que termino de explicar los conceptos principales para dar lugar al resto del encuadre metodológico.

7. Objetivo general:

Los objetivos para Yuni y Urbano son los que “orientan hacia determinadas metas y constituyen guías para avanzar con cierta seguridad hacia las metas fijadas”.¹⁰ El objetivo general que guía esta investigación es: *“Describir cuáles son los beneficios vinculares de las prácticas lúdicas en la tercera edad en el Centro Integral de la tercera edad.”* De esta manera es que en este trabajo voy a construir categorías en función de lo que la muestra me pueda señalar, en un intento por exponer los posibles beneficios que los participantes perciben y distinguen de estas prácticas en relación con lo vincular.

Objetivos específicos:

Descubrir los beneficios vinculares de las prácticas lúdicas en la tercera edad.

Sistematizar los beneficios vinculares de los adultos del Centro Integral de la Tercera Edad.

Reconocer cuales son los alcances de las actividades lúdicas en relación a la comunicación, la cohesión grupal y las relaciones.

Segunda Parte: Materiales y Método

Tipo de diseño

En este trabajo se menciona y justifica el tipo de diseño teniendo en cuenta los siguientes criterios:

¹⁰ Yuni y Urbano (2006) Técnicas para investigar: recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación.

- **El estado de arte y el nivel o tipo de conocimiento a alcanzar:**
 - Exploratorio
 - **Descriptivo**
 - Correlacional
 - Explicativo

- **El tiempo:**
 - **Diacrónico**
 - Sincrónico

- **El contexto del dato:**
 - Bibliográfica
 - **De campo**

El diseño es definido por Samaja como "... la adopción de una estrategia metodológica para la resolución del problema."¹¹.

En relación al tipo de diseño y retomando los aportes de Yuni y Urbano, y me posiciono desde un tipo de diseño a alcanzar es **descriptivo**, ésta "apunta a hacer una descripción del fenómeno bajo estudio, mediante la caracterización de sus rasgos generales. Estos estudios no implican la comprobación de hipótesis, ya que su finalidad es describir la naturaleza del fenómeno a través de sus atributos".

Se reconocen dos tipos de estudios descriptivos:

- Aquellos en los que ya están identificadas las variables y se conoce la relación teórica existente entre ellas. El fin de las investigaciones de este tipo es precisar las características de una situación particular, es un contexto específico para el cual no hay información disponible.

- Aquellos en los que se pretende describir el fenómeno, pero sin que las variables concurrentes tengan una relación probada. Estos estudios miden de una manera más bien independiente los conceptos o variables involucradas en el objeto de

¹¹ Samaja (2004)

estudio. “Se centran en medir u observar con la mayor precisión posible los aspectos y dimensiones del fenómeno^{12...}”

Teniendo en cuenta la finalidad de esta investigación el diseño responde a esta última lógica, Sabino señala en este sentido: “su preocupación primordial radica en descubrir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de manifiesto su estructura o comportamiento”.¹³

Según las condiciones y el contexto el trabajo de investigación es observacional, se centra en la descripción y explicación de los fenómenos tal como se presentan en la realidad, se abordan los hechos en su contexto natural, los hechos existen en la realidad, siempre entendiendo que eso que llamamos *realidad* es multirreferencial y compleja.

Según la **dimensión temporal** este trabajo de investigación es transversal, de manera diacrónica, teniendo una progresión en el tiempo. La medición de los casos en un solo momento, se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Mi propósito es describir y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado, en este caso determinar los beneficios de las prácticas lúdicas en el Centro Integral de la Tercera Edad de la Ciudad de Cipolletti.

Este trabajo de investigación el contexto de investigación es de **campo**, según el tipo de datos y dentro de la clasificación se registrará a través de entrevistas, indagando en el grupo que considero significativo. La recolección de datos primarios será de forma directa de la realidad observada, mediante un trabajo concreto de observación y entrevista, en donde iré decidiendo en todo momento que mirar y preguntar en función de los objetivos de mi investigación

La lógica e intencionalidad de la investigación:

Este TFI se sostiene desde la **lógica cualitativa**, pues la delimitación del objeto de estudio, los objetivos de investigación y el recorrido teórico, demandan una estrategia general en este sentido. Entiendo que conocer el hecho social es conocer

¹² Yuni y Urbano (2007). Página 18

¹³ Sabino (1996). “El proceso de investigación”

los significados que los actores le atribuyen al mismo y que la realidad no es única sino subjetiva y múltiple. Los sujetos actuamos en función de los significados que construimos en interacción e históricamente. Por eso, y siguiendo a Denzin y Lincoln, apelo a la investigación cualitativa entendida como “una actividad localizada en un cierto lugar y tiempo que sitúa al observador en el mundo.”¹⁴

“Generar teorías partiendo de la observación de los fenómenos”¹⁵. En este TFI es que se va a generar como dije anteriormente teoría sobre los beneficios vinculares de las prácticas lúdicas partiendo de la observación de las actividades y prácticas. Considero necesario puntualizar algunos aspectos de esta lógica:

Posicionamiento frente al conocimiento de la realidad: “Los fenómenos se construyen”. A través de los datos que obtenga de las entrevistas me propongo formular categorías sobre los posibles beneficios vinculares que tienen las prácticas lúdicas en los adultos mayores de la tercera edad del Centro Integral de la Tercera Edad.

Aspectos de la Dimensión Estratégica de la Investigación: “La realidad se conoce por una captación holística, ya que los fenómenos no son la suma de sus partes, sino totalidades que poseen su propia lógica de estructuración”. El conocimiento se obtiene mediante la observación comprensiva, integradora y multideterminada de lo real, en tanto expresión de la complejidad e interdependencia de fenómenos de diferente naturaleza. En este trabajo final de investigación voy a tomar la realidad, los fenómenos y el conocimiento para comprender holísticamente integrando todos estos aspectos.

Finalidad de la investigación científica: “Descubrir leyes generales, tendenciales o probabilísticas acerca de los hechos”. Se trata de comprender la realidad. En este trabajo de investigación se logra como finalidad descubrir categorías sobre los beneficios de la recreación en los practicantes de Educación física del Centro Integral de la tercera edad.

La posición del investigador frente al objeto: “Interpela y construye el objeto desde la significación otorgada por los propios agentes sociales, puesta en

¹⁴ Denzin y Lincoln. (2005). Pagina 4.

¹⁵ Técnicas-para-investigar-2- Yuni y Urbano, 2014

interacción con las propias significaciones”. Como investigadora en cuestión estoy inmersa en el contexto de estudio y es a través de las significaciones con los practicantes que voy a construir las categorías de los beneficios de las prácticas lúdicas.

Dirección del proceso metodológico: “Implicación y predominio de los datos sobre las teorías”. Es a partir de los datos que construiré las categorías teóricas sobre los beneficios de las prácticas lúdicas en los practicantes de Educación física del Centro Integral de la Tercera Edad.

Criterios de validación de los modelos teóricos construidos: “Construcción de los conceptos a partir de los procesos de toma de decisión del investigador, validados por los propios sujetos”.

La selección de las muestras: “Se seleccionan los casos por su capacidad para generar información relevante”. En este sentido realizaré un muestreo intencional, que tomará una cantidad importante de participantes en las clases del Centro Integral de la Tercera Edad.

Se desarrollan cuatro supuestos que aparecen en este trabajo final de investigación:

Supuesto ontológico:

Según la lógica cualitativa, la realidad es “subjetiva y múltiple”, esto quiere decir que según cómo cada sujeto se sumerja en ella puede variar la mirada. Dependiendo del practicante de Educación física que entreviste va a ser diferente su posicionamiento en relación a los beneficios y sus prácticas. Además en mi condición de investigadora doblemente implicada en este caso, porque es un universo que conozco, son sujetos con los que me relacioné y relaciono, en este intento de recuperar los sentidos que los adultos mayores les otorgan a sus prácticas, este TFI va a jerarquizar y poner énfasis algunas cuestiones, dejando de lado otras, en función de mis objetivos.

Supuesto epistemológico:

Como investigadora en este trabajo es que voy a estar inmersa en el contexto de interacción que deseo investigar, asumiendo la construcción de conocimiento científico en un contexto particular de mutua influencia, en interacción con los participantes.

Como plantean Yuni y Urbano “Nuestra posibilidad de tener una experiencia del mundo se basa en la capacidad de conocerlo. Todo lo que sabemos sobre la realidad es producto de la actividad cognitiva que realizamos. El conocimiento que tenemos de las cosas no es producto de ninguna iluminación o revelación, sino que es el resultado de una acción intencional por medio de la cual captamos las características de los hechos, fenómenos y acontecimientos que conforman lo que llamamos realidad. Definimos el acto de conocimiento como la interacción que se entabla entre un sujeto cognoscente y un objeto cognoscible, en el marco de un universo de significados y lenguajes disponibles en la sociedad y la cultura de la que forma parte el sujeto”.¹⁶

Supuesto axiológico:

Como mencioné anteriormente estoy inmersa en el contexto en donde realizo la investigación y mis valores no quedan relegados, sino por el contrario, me atraviesan a la hora de mirar la realidad, reflexionar e indagar acerca de ella.

Supuesto metodológico:

Son los conceptos y categorías emergentes que en forma inductiva saldrán a lo largo de todo el proceso de investigación. Múltiples factores se influyen mutuamente por ejemplo la edad de los practicantes, el acompañamiento de sus familias, las actividades extracurriculares que realicen, las relaciones sociales, la profesora a cargo de la actividad, etc. Es muy importante tener en cuenta todo esto y el lugar donde están los practicantes, ya que están en constante interacción. El diseño es flexible e interactivo. Se privilegia el análisis en profundidad y en detalle en relación al contexto, la confianza y la autenticidad son valores importantes en este proceso.

¹⁶ Yuni y Urbano. Técnicas para investigar (2006). Página 14.

Diseño del objeto: Sistema de matrices de datos

Dimensiones:

"Dimensión epistemológica que refiere a las decisiones que el investigador toma sobre el objeto, la/s preguntas del problema de investigación (proceso de focalización: De la situación problemática al objeto-problema de investigación), los conceptos, categorías, los antecedentes de la investigación, sus objetivos, su relevancia"¹⁷

Las dimensiones de este trabajo de investigación hacen referencia a los aspectos específicos del concepto que quiero investigar. Me voy a centrar en la dimensión "social", organizada en torno a la interacción entre las personas, haciendo hincapié en lo vincular en relación a las prácticas recreativas. Dentro de la dimensión social tomé dimensiones más particulares cómo: Comunicación, cohesión grupal, relaciones interpersonales.

El encuadre de la investigación:

Para realizar este trabajo de investigación "El placer de jugar" seguiré los postulados del enfoque cualitativo, buscando indagar cómo sienten, piensan, viven los adultos mayores en las clases de Ed. Física, intentando captar la profundidad de sus vivencias, sentimientos y pensamientos, priorizando el uso de técnicas de recolección de datos no estandarizados.

Los modos de investigación representan enfoques diferentes de actuación frente a la realidad y necesariamente emergen de creencias y valores, que se sostienen acerca de la naturaleza de la misma.

En un estudio cualitativo el proceso de indagación es flexible y se mueve entre los eventos y su interpretación, entre las respuestas y el desarrollo de su teoría. Su propósito consiste en "reconstruir" la realidad, tal como lo observan los actores de un sistema social previamente definido. En las metodologías cualitativas, las

¹⁷ Sirvent, Maria Teresa Seminarios y Talleres de metodología de la investigación social realizados en las universidades nacionales de Rosario, San Juan y Buenos Aires

hipótesis se van descubriendo, afinando y perfeccionando a medida que avanza el proceso de investigación. La formulación y reformulación de los supuestos iniciales va progresando a través del trabajo de campo para alcanzar una formulación más compleja en la fase final de la investigación. Para Forni hay que tener en cuenta la capacidad interpretativa de los sujetos de estudio, y la interpretación que a su vez lleva a cabo el investigador desde los conceptos de su disciplina y las reglas de su método. Por este motivo decimos que se trata de un enfoque cualitativo-interpretativo, se tiene en cuenta una doble interpretación y doble hermenéutica: Primero la que realiza el sujeto en su contexto, relevada a través del rescate de su voz y la segunda la que realiza el investigador teniendo en cuenta el contexto, sus marcos teóricos y su método.

Schwartz y Jacobs aportan “Un supuesto básico que sostiene el enfoque de la investigación cualitativa es que para poder comprender e interpretar los fenómenos sociales, es necesario descubrir cuál es la definición que el actor realiza de la situación, cuál es su percepción e interpretación acerca de la realidad y cómo se relacionan estas con su comportamiento”.¹⁸

Universo y muestra

Población:

Dos adultos mayores que asisten de manera regular a clases de Educación Física en el centro integral de la tercera edad.

Unidad de análisis:

“Unidad de análisis, puede ser concebida como un miembro, o como un ‘colectivo’” (samaja; 1993, 176). La unidad de análisis de esta investigación es “cada adulto

¹⁸ (Schwartz y Jacobs /84).

mayor que practique educación física en el centro integral de la tercera edad de Cipolletti”. Tomo quince miembros que practican esta actividad para poder realizar una investigación exhaustiva, es importante y relevante recolectar la opinión de cada practicante de manera profunda y completa, es por esto que decidí tomar una muestra y no un colectivo.

Muestra:

La muestra se puede definir como “una parte de un conjunto mayor seleccionada especialmente para extraer conclusiones”¹⁹. La representatividad es la condición de las muestras de reflejar las similitudes y diferencias existentes en la población, partiendo del reconocimiento de la estructura interna del conjunto de casos.

Puedo decir que en este TFI se realizará una muestra específica, ya que voy a entrevistar a dos del total de los adultos mayores que concurren al Centro Integral de la Tercera Edad de la ciudad de Cipolletti. Considero que es una muestra suficiente para recolectar la información. La población es de 30 sujetos que forman parte de la actividad, son dos grupos de trabajo que en total tienen 15 participantes por grupo. Elegí 1 persona de un grupo y otra del otro, tomando como referencia y medida de elección los participantes que toman clases con mayor regularidad y asisten hace más tiempo.

Recolección de datos:

La recolección de datos como plantea Yuni & Urbano se fundamenta en la medición, la recolección “se lleva a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica. Para que una investigación sea creíble y aceptada por otros investigadores, debe demostrarse que se siguieron tales procedimientos. Como en este enfoque se pretende medir, los fenómenos estudiados deben poder observarse o referirse en el mundo real”. Este trabajo final de investigación utilicé un modo de observación participante, atravesado por la propia complejidad que

¹⁹ Jose Yuni y Claudio Urbano. Técnicas para investigar 2. Recursos metodológicos (2014).

implica hacerlo desde el ejercicio de la docencia. Según sea el nivel de participación y la prolongación en el tiempo se clasifica en:

Investigador que implica una interacción con la realidad.

Observación antropológica, temporalmente mediante el ejercicio de mi rol.

Entrevista:

Según Yuni y Urbano, la entrevista es una “técnica de investigación muy utilizada en la mayoría de las disciplinas empíricas”.²⁰ Apelando a un rasgo propio de la condición humana, nuestra capacidad comunicacional, esta técnica permite que las personas puedan hablar de sus experiencias, sensaciones, ideas, etc. Fairchild define la entrevista como “la obtención de información mediante una conversación de naturaleza profesional”, entre estos dos conceptos es que defino mi entrevista como una charla entre los adultos mayores y yo, tratando de realizar las mejores preguntas teniendo en cuenta los objetivos planteados y la pregunta problema.

La entrevista será individual. La llevaré a cabo como entrevistadora con un solo sujeto; favoreciendo la relación comunicativa entre ambos y permitiendo abordar tanto temas generales como temas ligados a la intimidad o particularidad del entrevistado. El hecho de realizarlas “cara a cara” fue la oportunidad para obtener información verbal como no verbal.

A continuación, se presenta la entrevista:

Presentación y toma en contacto: La entrevistada se presenta, quien es y que quiere lograr con esto. Los alumnos ya me conocen es por esto que me centro en porqué hago esta entrevista. Comento brevemente y aclaro a finalidad de la entrevista, como así también la confidencialidad de la información y también los datos identificatorios.

Cuerpo de la entrevista: Consiste en el desarrollo de la misma, presentando el guión en donde se recuerdan los temas a tratar y comenzar con el cuestionario a responder. La entrevista tiene pocas preguntas y generales, es no estructurada, esto es para que los alumnos se sientan en la flexibilidad de responder, cuando lo hagan iré repreguntando para terminar de recabar la información de interés.

²⁰ “Técnicas para investigar 2”. Yuni y Urbano (2014)

Cierre: Haré como entrevistadora un pequeño resumen, en donde se manifiesten los temas tratados y se solicite al entrevistado la colaboración para profundizar sobre los temas tratados. Con esto último se termina de preguntar las cuestiones que quedaron inconclusas en la entrevista.

ENTREVISTA:

La presente entrevista es solicitada a fines de poder ser utilizada como elemento esencial en la tesina con la cual me voy a recibir, por lo que los datos que usted aporte serán de gran valor y ante ello solicito de su buena predisposición y pueda responder a las preguntas con total sinceridad. Es anónimo y bajo ninguna circunstancia será utilizado su nombre y/o su apellido.

DATOS PERSONALES:

Edad:

Práctica laboral:

-
- ¿Por qué decidiste venir a tomar clases de Educación Física? ¿Por qué viniste acá? (Salud: Indicación Médica- Iniciativa propia- Recomendaciones de familiares, amigos- Otros.)
 - ¿Sentiste alguna diferencia en tu vida antes de hacer actividad y luego de hacerla? (criterios de alimentación, cambios físicos, en las relaciones, etc)
 - ¿Recomendarías este lugar? ¿Por qué? Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica.
 - ¿Conocías a tus compañeros? ¿Qué relación tienes con ellos después de 1 año de clases?
 - ¿Participaste de algún momento de disfrute en la clase propiamente dicha? ¿Cual?
 - ¿Cuáles crees que son los beneficios de las prácticas lúdicas?
 - En relación al vínculo, la comunicación y la cohesión grupal. Crees que cambió algo en las clases de Ed.física desde comienzo de año hasta ahora?

Tener en cuenta para hacer las repreguntas:

- ¿Te parece importante que existan estos espacios?
- ¿Qué valor le das a este lugar?
- ¿Crees importante que la recreación tenga un espacio en estos lugares?

Reflexiones finales:

"Hay gente que cree que la recreación es ocupar el tiempo. Pero la actividad recreativa también es una actividad educativa" Dr. Ahraham Pain (de un reportaje de Clarín- Bs.As. 27111194)

Las prácticas lúdicas se encuentran sumamente desvalorizadas a nivel de la sociedad en general, lo cual obedece fundamentalmente a que el tiempo de trabajo es el principal y productivo, y este otro tiempo libre en donde se dan las actividades más recreativas es un residual, y que de alguna manera se le opone. Desde el sentido común, también se le ha restado importancia a la Recreación por considerarla como mera diversión, sin otro fin que el placer que produce. Sin embargo, este tema cobra cada vez más importancia a nivel de profesiones cuyo objetivo consiste en el desarrollo individual y social de los sujetos. **Así como** también a nivel de las instituciones públicas y privadas que lo retoman en múltiples actividades, programas y proyectos. Esto me ha llevado a la reflexión en un intento por arribar a fundamentos que aporten al proceso de revalorización, que lentamente ha comenzado a visualizarse, y como un apoyo a nuestra profesión: La educación física.

La dimensión social, y, dentro de esta, los beneficios vinculares fue tomada como la necesidad de interacción afectiva con semejantes, expresada en la participación en el grupo, y la vivencia de las experiencias sociales de los sujetos. Esto le permite a la persona interactuar con otras, para lo que es esencial la existencia de otros con conciencia de sí mismos, el lenguaje y la intención de comunicar. Desde mi punto de vista también son esenciales el placer, el ocio y las relaciones que se dan en el marco de propuestas de prácticas lúdicas.

La persona nace en una sociedad y necesita vivir en sociedad, ésta favorece la adaptación al medio, lo que le multiplica las posibilidades de sobrevivir. En la vejez y el paso del tiempo, los adultos mayores comienzan a retraer sus prácticas y a estar cada vez más en sus casas. Como trabajadores de la educación y promotores

de la salud, debemos concientizar y tratar de crear propuestas que los involucren, que quieran salir y socializar.

La educación física es una profesión con una dimensión educativa fundamental, como trabajadores de la educación no podemos quedar al margen de propuestas educativas en y para el tiempo libre, no podemos quedar al margen de la Recreación y las prácticas lúdicas como herramientas pedagógicas. De hecho muchos de nosotros, desde el trabajo en diferentes ámbitos (comisiones vecinales, centros juveniles, instituciones locales, clubes, centros, etc) cuyos objetivos van desde la promoción de la salud hasta el deporte, hemos comenzado a visualizar el valor fundamental que tienen las prácticas lúdicas.

En concordancia con lo que investigué del grupo del C.I.T.E., sus vínculos, conductas, indagué un poco en cómo influyen mis prácticas en sus encuentros, cómo son los sujetos en relación a las prácticas lúdicas, cómo se vinculan, como es su comunicación, qué cambió en los años de trabajo.. Todo esto fue en una observación como docente que pude realizar, y poniendo énfasis en esto, es que hice las entrevistas.

Luego de hacer las entrevistas pude rescatar varias preguntas: Citando esto:

¿Observamos cambios en relación a las clases de Ed. Física desde comienzo de año hasta ahora en relación a las relaciones interpersonales entre todos?

“Si, noté cambios en lo físico y en lo psicológico. Empecé con muy pocas amigas, luego me hice un grupo re lindo. Además físicamente me sentía muy bien desde que arranque hasta que termine el año.”

Realizó un cambio en su vida, dijo que se hizo un grupo en donde se siente cómoda y a gusto. Me parece muy significativo resaltar que esto es un grupo de personas, en donde se sienten acompañadas y bien. Además de esto la pregunta siguiente que voy a citar hace referencia a los vínculos.

¿Consideran que los vínculos que se establecen a lo largo de las clases a veces son más significativos que la práctica en sí misma? (En referencia a las

relaciones sociales). “Si, cree amistades muy lindas y duraderas, además en lo social cambió mi vida muchísimo”

¿ Cuáles son los aspectos que consideramos más significativos de la práctica? ¿Por qué? “Los aspectos más significativos de la práctica es en relación a lo social”.

Retomando esto es que las compañeras responden que se hicieron amistades duraderas, que cambió su vida muchísimo en relación a los social, y en los aspectos que resaltan como significativos es en relación a la práctica y a los social. En este aspecto puedo decir que mis prácticas cambiaron esos aspectos de su vida cotidiana.

En relación a esto entiendo que las personas que pude entrevistar tomaban cómo algo importante las clases, en relación a su bienestar, a su disfrute y acompañamiento. Para mí cómo investigadora es muy importante que puedan resaltar estos valores, es por esto que comencé con la investigación y que puedan valorarlo de esta manera gratifica y reafirma mi Trabajo Final de Investigación. En relación a estas últimas respuestas es que puedo decir que las muestras arrojan diferentes beneficios en relación a las prácticas lúdicas en las clases de Educación Física del Centro Integral de la Tercera Edad:

Sociales: “ Me sentí muy acompañada”. En relación a lo vincular destacaron que se sentían parte de un grupo, a gusto, acompañadas, con amigas, y relaciones que las hacían sentir bien.

Psicológicos: “ Sentirme bien y sana”. En concordancia con los beneficios sociales y dentro de estos los vinculares es que resaltan su sensación y sentimiento de sentirse bien y sanas, esto en las clases era muy nombrado, en el principio de las mismas y en los finales cuando nos despedíamos y saludábamos hasta el próximo encuentro.

Físicos: “Sentirme muy relajada, liviana y bien en relación al cuerpo” En el aspecto del cuerpo y los cambios que puedan notar en su bienestar físico es que destacan

el sentirse bien con su cuerpo, en la vida cotidiana se sienten mejor y más livianas. “Desde realizar las compras hasta limpiar la casa, antes era un trabajo tortuoso y me dolía la espalda y rodillas, ahora siento que puedo mucho más y cómo dice la seño: Vamos con el SI, sin pensar en el NO cómo alternativa.” Después de esta última cita quiero terminar la reflexión con algo muy importante para mí, y que siempre resalté en mis clases. Si podemos dejar aunque sea una marquita en nuestros estudiantes, en nuestros participantes de las clases, algo que realmente les signifique un cambio para sus vidas, me voy contenta a mí casa. En este sentido es que después de todo este tiempo dando clases en el CITE y con mi cambio de visión en relación al dictado de clases para este grupo etario en particular es que me siento feliz de mi práctica, de cómo influyó en estos adultos y en mí.

Las prácticas lúdicas dicho por los propios protagonistas, los alejan de las dolencias del cuerpo y las preocupaciones, de las tristezas y de las enfermedades. Cuando ellos juegan con consciencia, el tiempo pasa rápidamente y se activan las glándulas del cuerpo para producir hormonas necesarias para llevar una vida funcional y saludable, sobre todo las hormonas del placer como las endorfinas y dopaminas, estas activan al cerebro y generan felicidad. Cada etapa de la vida requiere de actividades diferentes pero acompañadas de las lúdicas para complementar el eje tridimensional cuerpo, mente y espíritu. Es importante reconocer y aceptar que se tienen problemas y debilidades pero es necesario que se permitan ajustar y sanar, para seguir el camino de la vida con calidad y calidez, nunca es tarde para esto si uno así lo decide. Cuando se vive con la conciencia lúdica todas las actividades se pueden hacer de forma sana, divertida y transformadora. Por eso mi propuesta de convertirnos en promotores de las prácticas lúdicas en todas las edades y en particular en los adultos mayores.

Como dice el dicho: “solo nos llevamos de esta vida lo que disfrutamos” , gracias a las prácticas lúdicas podemos disfrutar, aprender, ejercitarse y ser felices plenamente.

Discusión

La primera discusión que viene a colación es la que subyace durante todo el proceso de investigación. El exitoso cumplimiento de mis objetivos. En relación a esto estaba muy preocupada, ya que cuando comencé y realicé el primer acercamiento de entrevistas no logré recabar la información ni responder a la problemática de mi TFI. Luego de esto tuve el apoyo de mi tutor de tesis, el cual me ayudó y animó a volver sobre la recolección de datos. Teniendo en cuenta lo que ahora si quería mirar y recolectar. Estoy conforme con los datos obtenidos y con este próximo análisis. Cómo ya explaye anteriormente mis instrumentos de recolección de datos fueron entrevistas presenciales, en las cuales pude recolectar la información necesaria para realizar este trabajo.

Mis muestras fueron elegidas, ya que traté de seleccionar los sujetos más participantes y con más tiempo recorrido en el grupo.

El plan de tratamiento y análisis de datos fue de gran interpretación y reinterpretación de datos. Gracias a la comparación con la primera entrevista pude obtener otra mirada sobre mis sujetos de investigación.. Obtuve también resultados anómalos, que no esperaba, es por esto que voy a realizar una especulación para tratar de explicarlos y comprenderlos. Los sujetos de investigación sacaron a la luz las problemáticas que se subyacen cuando juegan, en relación a sentirse chicos, sentirse menos adultos y poco serios. Es por este motivo que muchas veces se mostraban reticentes a las actividades, en un comienzo fue mayor. Luego de esto también muestran dificultades para la socialización, entre un grupo y el otro que se encontraban en el fin de una clase y el comienzo de otra. Luego de varios encuentros para festejar los meses, los cumpleaños y jugar se pudo visualizar un cambio rotundo de actitud. Ya las personas se quedaban saludándose y venían mucho antes para charlar con los compañeros. También ellas pudieron observar esta situación y tomando como objetivo esto es que dijeron que comenzaron a ir 30 minutos antes a las clases, para poder quedarse a charlar con sus compañeros y compartir de este lugar. También resaltaron las clases, en relación a la pandemia que nos conmovió a todos, ellas no se olvidaron de mencionarla. Expusieron que

luego de comenzar la pandemia extrañaban mucho los vínculos de sus compañeros, la relación y las actividades del grupo. En general extrañaban al grupo en sí y todos sus beneficios.

Hablar de un “grado de cumplimiento” de los objetivos propuestos me conlleva cierta dificultad. Desde una rigurosa perspectiva metodológica, puedo sostener que los objetivos relacionados al objeto de esta investigación fueron cumplidos en su totalidad.

Dificultades encontradas.

Las principales dificultades vivenciadas a la hora de llevar a cabo esta investigación pasaron por los problemas que supusieron la concreción de la entrevista. La primera fue un primer acercamiento bastante sin sentido. No logré poner el foco en los objetivos de la investigación. Luego en un segundo acercamiento, con la segunda parte de las entrevistas pude retomar todo lo anteriormente trabajado y volcarlo en los objetivos finales. Comparando ambas entrevistas es que pude realizar el análisis final para llegar a terminar la tesis.

Anexos

ENTREVISTAS:

Entrevista 1:

Nombre: María Emilia

Edad: 73

Lugar de origen: Cipolletti, Rio Negro

Núcleo familiar: Soltera, sin hijos.

Historia Laboral: Desde hace 10 años estoy jubilada. Ha trabajado en la política, además de ser periodista.

¿Por qué decidiste ir a tomar clases?

Vino por recomendación, mi hermana estaba yendo, es una persona mayor más joven y más activa. Yo soy más bien sedentaria, eso me ha perjudicado. Ella me dijo que había muchas actividades, así que averigüé y fui. Dentro de las tantas actividades estaba Ed. Física, así que eso es lo que me sirvió a mí. Ahí fui.

Me gustó desde el inicio, todo lo que hacíamos en la clase tenía una explicación, cuando caminan se mueven estos músculos, cuando hacemos esto con los brazos, era como si uno viera el cuerpo por dentro cuando trabajara por fuera. Era muy interesante, nunca tuve una experiencia de ese estilo. Ella ponía mucha alma en lo que hacía, se notaba y realmente vos te dabas cuenta como tu cuerpo es una maravilla que labura moviendo lo que puedas hasta donde puedas. Ella siempre lo tenía en cuenta, porque trabajaba con gente de mucha edad.

Una cosa que a mí me jodía al principio, porque siempre me costó. Nos ponía en ronda y nos decía, ¿Quién es esta? ¿Cómo se llamaba? Y yo soy muy débil con los nombres. ¡Me equivoco! Pero es anecdótico pero te da una idea que el tema de la memoria es un ejercicio. Es un grupo, a mí me costaba mucho eso. ¡Yo sabía quiénes eran, pero no me acordaba el nombre!

¿Cuándo ibas al centro, sentiste alguna diferencia antes y después de empezar con la actividad? Yo lo que sentí, es que siempre me costó ese grupo. Era como que me veía en muchos espejos, me cuesta la palabra vejez, me cuesta envejecer. Siempre me costó trascender de eso. En los años ahí se conformó una amistad, festejos de cumpleaños, brindis de fin de año, los cumpleaños de todos se festejaban, como que te vas haciendo persona. Creo que para muchos era más valioso que para mí, yo siempre me apoyé en la familia, pero veía que muchos disfrutaban y les importaba mucho.

¿Qué sentiste qué cambió? Me di cuenta que a mí no me pasaban cosas con mi cuerpo, con mis movimientos, que fueran un misterio, era tal sistema que estaba funcionando o no, y si no estaba funcionando había manera de hacerlo funcionar, me dio aprendizajes, aprendí que no era algo que me pasaba sino algo que yo podía

controlar y dominar. Eso fue lo más importante, además me daba mucha manija el grupo, me daban ganas de volver, porque no me gusta hacer actividades solas. Me hizo ver que por alguna razón yo que fui una persona de grupos en la política, en mi trabajo, etc, de repente empecé una etapa de ensimismamiento, de querer estar sola, de que mucha gente me jodia, entonces ese grupo me puso en crisis, como había perdido algo con el tiempo. Me hizo ver que me iba a costar tanto. ¿Qué me había pasado a mí? No había desvalorización de las demás chicas. Digo las demás porque un tiempo fueron algunos hombres pero en su mayoría íbamos mujeres.

¿Hacían actividades, juegos, actividades recreativas, distendidas? Encuentros para las festividades, para los cumpleaños. Además en las clases siempre había un juego, una actividad más libre, en donde nos reíamos mucho y teníamos que movernos de maneras que no estábamos acostumbrados. Me acuerdo de una que me re gustaba, era tipo vóley, con globos.. Pasarlos para el otro lado. Nos reíamos tanto, disfrutamos cuando se caía y cuando no se caía el globo. La mejor parte era que los que podían agacharse hacían eso, los otros jugaban desde arriba, todos teníamos algo para hacer.

¿Recomendarías el Centro? Recomendaría porque no hay muchos lugares donde los adultos se puedan encontrar y encontrar distintas actividades, que no sean estar quietos, sentados en una mesa tejer, damas, etc. Es un club que brinda como gimnasia muchas actividades, me abrió una puerta muy linda. Lo recomendaría porque son actividades que respetan como estas vos, sabiendo que trabajan con adultos y adultas mayores, vos haces hasta donde podes. No hay exigencias que pasen de tu cuerpo, todos entienden que somos adultos, pero sin quedarnos ahí, teniendo las posibilidades que nos ofrece nuestro cuerpo. Cada uno en este lugar encuentra su lugar algunos, muchos se quedaban haciendo otras actividades, otros charlando y estando con los compañeros, llegaban más temprano, compartían actividades.

¿Te parece importante que existan estos espacios? Me parece muy importante, conozco muchísima gente que no se mueve, yo me identifico, sino tengo un horario, un grupo, un lugar, a mí me cuesta. Teniendo esa experiencia, tuve esa posibilidad que no mucha gente lo aprovecha, y es tan importante porque por algo nos cuesta movernos a esta edad, eso es un índice que hay que moverse más!

¿Moverse física, psicológica? Creo que somos un todo, cuando uno decide ponerse en marcha, no sé qué pasa pero en el universo empieza a abrirse, arrancas a verte con gente que no te veías, te habilita otras sensaciones y otros lugares que vos podías aprovechar o no. Recomiendo muchísimo estos lugares. Me encantó ser parte de la experiencia. Somos muchas las personas de esta edad, somos personas que gastamos además, hablando del mundo capitalista.

Es un sector que hay que tener en cuenta para todo. Recomiendo cuidarse uno, sobre todo si puede entrar en contacto con grupos como este. En general hay como una tendencia a la quietud. Me parece que tenemos que arrancar, movernos y no parar.

¿Te parece que es importante tener un espacio para el ocio, el juego, la recreación? Me parece que es importantísimo, nosotros vivimos esa experiencia. Hicimos bastante esto teníamos momentos que no sabías que hacer, te dejaban la libertad para hacer algo, parece mentira y vos decís, cómo no se me va a ocurrir algo para moverme?

Hasta que la profe ponía pelotas, globos y bueno, arrancaba el movimiento por sí solo. No es tan sencillo agarrar un globo, es pícaro. Ahí te das cuenta que te moves y no entendemos cómo. Nos reíamos mucho, era como si la edad bajara de pronto 50 años. Es muy lindo eso, me encantaba eso, me gustaba mucho, me olvidaba de que si esto me dolía o no, si este músculo lo tenía bien, en ese rato me olvidaba. Provengo de una familia que tenemos muchos niñitos y niñitas, me parecía que estaba ahí, bajando a eso.

¿Cómo crees que influyó la actividad en las relaciones con los demás participantes? Nunca fui muy amiga de nadie del club. Siempre iba con mi hermana, pero la verdad que cuando realizamos actividades de juego. Se me preguntaban cuestiones como que me desaparecía el dolor, debe tener una explicación química, pero para mí es incomprensible, me encantaba no tener dolor, ni pensarlo, ni sentirlo. No ponía el foco en eso! Me concentraba en lo que si llegaba a hacer, de a poco iba logrando cosas que yo creía que no podía hacer, era como si me liberara un poco. Además creo que nos daba beneficios que ni éramos concientes. Esos ratos de juego libre, de cosas que hacías en la niñez o la adolescencia, ahí todos cambiamos un poco nuestras relaciones, te aseguro que era muy divertido, nos reíamos mucho y nos gustaba.

Segunda parte de las entrevistas:

¿Descubrieron algún beneficio de la práctica en general? ¿ Qué beneficios crees que aportan las prácticas lúdicas? (desde el punto de vista social y vincular). Se ve en su vida cotidiana. (Progreso)

“ Cuando comencé las clases me sentí muy relajada, liviana y bien. Por el ambiente y la gente me sentí muy bien y tan linda.”

¿Observamos cambios en relación a las clases de Ed. Física desde comienzo de año hasta ahora en relación a las relaciones interpersonales entre todos?

“Si, noté cambios en lo físico y en lo psicológico. Empecé con muy pocas amigas, luego me hice un grupo re lindo. Además físicamente me sentía muy bien desde que arranque hasta que termine el año. Desde realizar las compras hasta limpiar la casa, antes era un trabajo tortuoso y me dolía la espalda y rodillas, ahora siento que puedo mucho más y cómo dice la seño: Vamos con el SI, sin pensar en el NO cómo alternativa.”

¿Consideran que los vínculos que se establecen a lo largo de las clases a veces son más significativos que la práctica en sí misma? (En referencia a las relaciones sociales).

“Si, cree amistades muy lindas y duraderas, además en lo social cambió mi vida muchísimo”

¿ Cuáles son los aspectos que consideramos más significativos de la práctica? ¿Por qué?

“Los aspectos más significativos de la práctica es en relación a lo social”.

En relación a los beneficios antes mencionados. CATEGORIZAR :

Sociales: “ Me sentí muy acompañada”

Psicológicos: “ Sentirme bien y sana”

Físicos: “Sentirme muy relajada, liviana y bien en relación al cuerpo”

Desde el vínculo que se establece en las clases es solo con los demás asistentes a las mismas o también con quien las dicta? ¿Qué influencia tiene en las mismas?

“Desde el vínculo con la profe puedo decir que me encantó cómo se relaciona con nosotros, y los juegos y actividades que daba. La influencia de ella fue mucha, ya que logró crear un ambiente de trabajo en el que el grupo se sentía muy bien”.

Si usted tuviera que elegir entre 3 a 5 palabras para describir su experiencia en las clases y los vínculos establecidos con sus compañeros y compañeras, ¿qué palabras utilizaría?

“Desde lo vincular sentí mucha confianza, compromiso y bienestar”

En relación a la pandemia y a lo vivido en las clases. ¿Qué importancia le das? ¿Has significado algo en este último tiempo?

“En relación a la pandemia le di mucha importancia hacia compartir momentos”

¿Con la pandemia tomaste otro significado a la que tenías en las clases de cite?

“La verdad es que tenía miedo de salir y relacionarme. Extrañé mucho a mis grupos y amistades. Extrañé y valoré mucho los grupos y mi significado fue que este grupo me daba mucha paz, relacionarme me daba tranquilidad, era mi tiempo para recrearme y jugar con mis compañeras”

¿Cómo transitaste la experiencia de la pandemia, el tiempo, los espacios, las relaciones?

“Cómo dije antes no salía mucho, no me relacionaba con gente, más allá de mi familia”

¿Qué lugar en esas valoraciones tiene la actividad que hacías acá? qué de todo extrañaste más?

“El lugar más importante es de acompañamiento y disfrute”

¿Seguiste haciendo actividad física? cómo? ¿Por qué?

“Seguí haciendo, salía a caminar todos los días al parque que lo tengo cerca. Porque me hace sentir bien y me hace bien”

Entrevista 2:

Nombre: María Margarita

Edad: 68

Lugar de origen: Cipolletti, Rio Negro

Núcleo familiar: Soltera, con 3 hijos.

Historia Laboral: Desde hace 10 años estoy jubilada. Ha trabajado de oficinista.

¿Por qué decidiste ir a tomar clases?

Primero me motivó mi certeza de que mi vida de jubilada iba a cambiar notablemente, considerando que trabajo desde los 17 años. Me acerqué al centro de la tercera edad cómo para confirmar que mi vida había cambiado. Y de juntarme con personas que estaban transcurriendo la misma situación. Aclarando que nunca lo tomé como algo problemático, ni trágico, todo lo contrario. Sino encontrarme con mis otros pares. Y encontré las actividades que a lo largo de toda mi vida me gustaron cómo yoga y Ed.física. Igual también me lo recomendó una vecina, la del segundo. Que ella se jubiló antes, que me contaba historias muy divertidas y lindas, entonces apenas me jubilé.

¿Fue de manera social se podría decir?

Totalmente. Social dentro de un grupo etario que me sentía muy identificada y bien. Personalmente mi vida social fue muy activa, mi familia primero, mis amiga, mi monoblock. Nunca fui una persona que tuve que salir de mi casa para mi vida social,

¿Antes de realizar actividad y luego de realizarla, sentiste que cambió algo en tu vida?

En el centro que yo concurro

Lo admiro y lo elijo, porque lo administran con el fin que ningún adulto esté solo. El tema de la amistad es lo prioritario, yo iba limitadamente pero había personas que al estar solas estaban todo el día con las diferentes actividades. Iban todo el tiempo, era la única forma de socializar. Hacían muchos encuentros de baile, bingos, actividades extras todos los meses. Todas actividades de socialización. Era su forma de socializar con otras personas, hacían encuentros de día, de noche, etc.

¿Notaste algún cambio en vos? Más que en otras personas, era fundamental en muchas personas. Yo ya tenía una mochila de actividad social que ya tenía, tenía mi círculo bien armado. Pero muchas personas no.

¿Recomendarías el centro?

Recomiendo el centro de la tercera edad.

¿Te parece importante que existan estos espacios?

Me parece muy importante porque me parece que hay que tomar conciencia que el organismo nuestro se va desgastando, mucho más que el de la mente. Si uno no acompaña su cabeza con su cuerpo desde la actividad física, el cuerpo te va abandonando. Se ve cómo la gente que va al club tiene anécdotas de caído, tropezado, etc. Cómo había cambiado la vida las personas que la actividad física le había cambiado potencialmente su estado. Del cuerpo y de su mente, desde la alegría por formar parte de un grupo, los cambios físicos de mejoras notables y de su mente, saber que alguien los esperaba en las clases y eran partícipes. Personalmente le doy un valor de ed.física realizadas por una persona idónea, es como te acordas lo que más te gustó de la escuela. Son conceptos aprendidos que no te olvidas más, y los usas en la vida cotidiana. En el andar te das cuenta que cuando salís y tenes que manejarte, cuando andas, cruzas una calle, todo eso te queda en la mente, te aparece la voz de tu profe que te ayuda.

¿Algún tipo de juego o actividades recreativas y libres, crees que es importante?

Combinar la actividad física y los juegos, entretenerse en grupo obviamente es un estímulo muy grande, se ríe, se conoce, se nombra, ejercicios de nombres, de juegos, de actividades donde teníamos que crear movimientos, etc. La edad es simplemente una anécdota, un número. Sin limitaciones, estamos todos compartiendo un espacio.

Segunda parte de las entrevistas:

Segunda parte de las entrevistas:

¿Descubrieron algún beneficio de la práctica en general? ¿ Qué beneficios crees que aportan las prácticas lúdicas? (desde el punto de vista social y vincular). Se ve en su vida cotidiana. (Progreso)

“Si, descubrí que hay numerosos beneficios. Pero en general el ambiente que alegre que hay y te hace sentir.”

¿Observamos cambios en relación a las clases de Ed. Física desde comienzo de año hasta ahora en relación a las relaciones interpersonales entre todos?

“Si, siento que se fortalecieron lazos de amistad y desde allí tengo más salidas con las chicas.”

¿Consideran que los vínculos que se establecen a lo largo de las clases a veces son más significativos que la práctica en sí misma? (En referencia a las relaciones sociales).

“Si, se crean amistades nuevas como ya mencioné.”

¿ Cuáles son los aspectos que consideramos más significativos de la práctica? ¿Por qué?

Creo que los aspectos más importantes son los sociales, me hizo muy bien y me ayudó a no sentirme sola. Desde lo recreativo me ayudó a despejarme.

En relación a los beneficios antes mencionados. CATEGORIZAR :

Sociales: “Acompañamiento. No sentirme sola”

Psicológicos: “Despejarme, hacer algo para sentirme bien.”

Físicos: “Cuerpo saludable, liviano.”

Desde el vínculo que se establece en las clases es solo con los demás asistentes a las mismas o también con quien las dicta? ¿Qué influencia tiene en las mismas?

“Con todo el grupo en general. Creo que la profe fue un importante condimento de nuestras clases. La voz cantante”.

Si usted tuviera que elegir entre 3 a 5 palabras para describir su experiencia en las clases y los vínculos establecidos con sus compañeros y compañeras, ¿qué palabras utilizaría?

“Sentirse bien, despejada, relajada y acompañada.”

En relación a la pandemia y a lo vivido en las clases. ¿Qué importancia le das? ¿Has significado algo en este último tiempo?

“El socializar, el poder compartir con otros momentos, estar con otras personas disfrutando en conjunto.”

¿Con la pandemia tomaste otro significado a la que tenías en las clases de cite?

“Extrañé mucho a las compañeras y al grupo en general.”

¿Cómo transitaste la experiencia de la pandemia, el tiempo, los espacios, las relaciones?

“Extrañando a mi familia, compañeras, vecinos, amigos y las actividades que realizo fuera de casa.”

¿Qué lugar en esas valoraciones tiene la actividad que hacías acá? qué de todo extrañaste más?

“Los juegos como primera medida, me divertían mucho y siempre los recuerdo. El acompañamiento que teníamos.”

¿Seguiste haciendo actividad física? cómo? ¿Por qué?

“Si, seguí en actividad, caminando y entrenando en casa. Porque la verdad es que me gusta y para sentirme bien.”

Bibliografía

Metodológica:

- Guariglia, O. (1996). *Moralidad. Ética universalista y sujeto moral*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica
- Samaja, J. (1994). *Epistemología y metodología. Elementos para una teoría de la investigación científica*. Buenos Aires: EUDEBA
- Ficha de cátedra Victor Pavía (2012) guía 4. Cipolletti, Rio Negro. UFLO
- Sautu, Ruth. *Todo es teoría: objetivos y métodos de investigación*. - La ed. Buenos Aires. Lumiere (2005).
- Yuni & Urbano (2014). *Técnicas para investigar II*. Buenos Aires. PDF
- Yuni & Urbano (2016). *Técnicas para investigar III*. Buenos Aires. PDF
- Sirvent (1996). *Ficha de Cátedra 2. Los diferentes modos de operar en investigación social*. Ciencias de la educación Facultad de Filosofía y Letras. UBA
- Sirvent (2006). *Ficha de Cátedra 3. El proceso de investigación*. UBA.
- Quivy & Campenhoudt (2000). *Manual de Investigación de Ciencias Sociales*. Limusa
- Samaja (1996). *Propuesta de matriz de datos. El sistema de matrices de datos como herramienta metodológica de la investigación psicosocial*. UNLP.
- Arias (2006). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. Editorial Episteme.
- Prof. Daniel José Devita. *Buscando "lo lúdico" en el juego: otra lectura de Huizinga y Caillois*. Tesis de Maestría
- Huizinga, J. (2008): *Homo Ludens*. Madrid: Alianza Editorial.
- Samaja, J (1996) "Epistemología y Metodología". Buenos Aires: Eudeba.
- Yuny, J. y Urbano, C. (2006). *Técnicas para investigar II. Recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación*. Córdoba. Brujas.

Teórica:

- Concepción Argüelles, J. (2005). Un activista de recreación física en la Comunidad de Piedra Blanca, municipio Holguín. Trabajo de Diploma Holguín, Instituto Superior de Cultura Física” Manuel Fajardo.
- Listello, A. y Cols. (1988) Recreación y Educación Física Deportiva. Buenos Aires, Ed. Kapeluz.
- Pérez Sánchez, A. (1997) Fundamentos teóricos de la recreación. La Habana, Editorial deportes.
- Pérez Sánchez, A. (2002) Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. Memorias. VII Congreso Nacional de Recreación y II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre. Celebrado en Cartagena de Indias, Colombia.
- Sánchez Rodríguez, J. (2005) La recreación física como una de las teorías de los juegos. Tesis de Maestría.
- Waichman, P. (1993) Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico. Buenos Aires, Editorial PW.
- Trilla Bernet.J (2000) Ocio, concepto y características.
- Brightbill y meyer (1953) Actividad de compromiso voluntario en el ocio, motivada en el placer.
- Mead.M (1957) “Atc.de placer relación trabajo y juego”
- Butler (1959) “Act.de ocio fin en si misma”
- Gray y Graben (1983), Condición emocional interior, engendra alegría, aceptación, éxito, autoestima, placer.
- Elías.-Dunnig (1986) Actividades del tiempo libre, expresión de emociones públicamente, tensión agradable, placer, satisfacción hacia el propio yo.
- Besnard.P (1991). Diversión, actividad lúdica, ocio organizado.
- Waichman.P. (1993) . Educación en y para el tiempo libre, actividades elegidas, placenteras, voluntarias, implica temporalidad, intencionalidad, organización.
- Abrahan. P(1994) actividad de tiempo libre, proyecto común institucionalizado. Stephen Williams. Actividad voluntaria en el tiempo libre, uso discrecional del tiempo

libre, obtención de satisfacción, experiencia dependiente de la actividad, del contexto.

- Cushman Grant (2000). Actividad de ocio, institución social, medio para alcanzar. Overstrut.

Harry A. (1997) En Recreación Fundamentos Teórico – Metodológicos.

- Aldo Pérez Sánchez (1997). et. al. La Habana: Ed. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo.

- Caillois (1958) - La clasificación de los juegos. Barcelona: Seix Barral.

- Gerlero, Julia. (2004). Tesis “¿Ocio, Tiempo Libre o Recreación? Aportes para el estudio de la Recreación” –Educo. En PDF.

- Ministerio de cultura instituto de cultura colombiano del deporte coldeportes – 2006 <http://blog.utp.edu.co/> -

- Josué Llull Peñalba. 2011. “Pedagogía del ocio”. <https://eala.files.wordpress.com>

- <http://www.me.gov.ar/> - Consejo Federal de Educación, Educación Física Campo de Formación General Ciclo Orientado Educación Secundaria, Núcleos de aprendizaje.

-<http://lainfancia-juegoyludica.blogspot.com.ar/> - E.Ospina Gutierrez “Importancia y beneficios de la lúdica”, 2012.

- Pavía, V. (2006). “Jugar de un Modo Lúdico: El Juego desde la perspectiva del jugador”. Buenos Aires: Novedades Educativas.