

Aprendizaje motor en adultos mayores

Débora Paola Di Domizio*

Resumen

El artículo consiste en una lectura crítica de la bibliografía acerca de la temática del aprendizaje motor en personas adultas mayores y sus implicancias con las prácticas de la Educación Física. Se redefinen y conceptualizan algunos conceptos de primordial interés con relación a la vejez, el proceso de envejecimiento humano y los sujetos que lo transitan. Se intenta poner de relieve que algunas teorías aún vigentes en nuestro medio homologan el concepto de desarrollo humano con el de crecimiento físico, en detrimento de las capacidades de las personas adultas mayores y subestimando las distintas posibilidades motrices que poseen. Se presentan sucintamente las reflexiones elaboradas a partir del registro bibliográfico: se advierte que la fuerza de los mitos y creencias circulantes en nuestro medio enfatizan el alejamiento de muchas personas adultas mayores de las prácticas corporales de la Educación Física, acentuando aun más la exclusión de este grupo de las estructuras sociales.

Palabras clave: aprendizaje motor, adultos mayores, desarrollo humano, educación física, ciclo vital.

Abstract

The article consists of a critical reading of the critique of the bibliography one about the

subject-matter of motive learning in major adult persons and his implications with the practices of the Physical Education. They are re-defined and conceptualized some concepts of essential interest in relation to the old age, the process of human aging and the subjects that it journey. It tries to be emphasized that some still current theories in our way approve the concept of human development with that of physical growth, to the detriment of the capacities of the biggest adult persons and subestimating the different motive possibilities that they possess. The reflections appear succinctly prepared from the bibliographical record: it is warned that the force of the myths and circulating credence our way they emphasize the alienation of many biggest adult persons of the corporal practices of the Physical Education, accentuating moreover the exclusion of this group of the social structures.

Keywords: motive learning, major adults, human development, physical education, vital cycle

Introducción

El que sigue es un extracto de la conferencia de cierre del seminario realizado en la Universidad de San Pablo en diciembre de 1998 sobre la temática: "Desarrollo motor, pasado, presente y futuro", a cargo del Lic. Kevin Connolly (2000):

* Licenciada en Educación Física. U.N.L.P. F.H.Y.C.E. (Argentina)
Maestranda, aspirante a Magíster en Educación Corporal. U.N.L.P. F.H.Y.C.E.
Profesora del Instituto Superior de Formación Docente No. 84, Mar del Plata, Argentina.
Docente a cargo del Espacio de Definición Institucional Tercera Edad. 4º año de estudios. Instituto Superior de Formación Docente N° 84. Mar del Plata. Provincia de Buenos Aires. Argentina.
dedido@hotmail.com y dedido18@yahoo.com.ar

En el caso particular de la Educación Física:

Si nos remitimos a la pregunta, ¿qué es el desarrollo motor? en cierto modo todos tenemos una idea. Nos referimos a cambios en las acciones, en las habilidades y en los patrones de movimiento, que ocurren a lo largo de la vida.

La mayoría de las veces existe la tendencia a pensar más en los cambios de la infancia, aunque también, estos están aconteciendo en el adulto y en el anciano.

Esta descripción parece un tanto simplista, entonces nos podemos preguntar: ¿qué es realmente el desarrollo motor? Veamos un ejemplo:

Mi nieto Tomás, hoy, con siete años, consigue realizar gran parte de las actividades diarias sin dificultad. Ahora que yo estoy envejeciendo, tengo menos confianza en mis acciones motoras. Cuando tenía 30 años era muy confiado y saltaba de una roca a la otra en la playa o me zambullía en un río cercano a mi casa. Mi nieto, cuando tenía tres años, no conseguía hacer eso, le faltaba confianza, ¡hoy lo hace! En tanto en mi nieto aumenta la confianza, yo siento que la mía disminuye. Para mí el desarrollo motor es lo que acontece con Tomás entre los tres y los siete años de edad y también lo que me acontece como abuelo.

Lo que estoy describiendo son productos del desarrollo motor, las cosas que hago todo el día y que son fundamentales para mi existencia.¹

El estudio del desarrollo humano no debe concentrarse solamente en la primera y la segunda infancia, sino también a lo largo de toda la vida.

Transcribimos parte de la conferencia anterior porque lo consideramos un texto ilustrativo que sintetiza el tema de nuestra investigación. Es uno de los pocos trabajos consultados que se

opone a todos los vigentes, ya que, durante mucho tiempo, los estudios sobre desarrollo motor se centraron únicamente en los niños. El paralelismo que establece el autor de la conferencia entre él mismo y su propio nieto nos parece importante para desmitificar la temática de la motricidad en la vejez.

Recorrido bibliográfico

El propósito de este trabajo es la indagación acerca de las posibilidades del aprendizaje motor en la Tercera Edad,² según han sido planteadas por especialistas en la materia.

Un modo de pensar el aprendizaje motor en su relación con el desarrollo humano es el de condicionar un tipo de prácticas para un grupo particular de actores. Según algunas perspectivas teóricas, el desarrollo motor es inexistente en la vejez ya que describen a esta etapa de la vida en términos de involución en general y, en particular, de involución motora.

Es necesario que, desde nuestra área / disciplina se adopte una posición crítica - reflexiva frente a esta visión que rotula de involutiva a la vejez, ya que excluye a las personas mayores del aprendizaje de un sinnúmero de prácticas corporales de la Educación Física. Dicha concepción decremental contribuye a subestimar las posibilidades de aprendizaje motor en el adulto mayor.

No debemos relacionar aprendizaje motor con logros máximos en actividades netamente deportivas, porque como los logros, efectivamente, difieren de los de la juventud o de la adultez, se corre el peligro de analogar vejez y deterioro. Muchos son los autores que nos advierten de lo inapropiado de concebir a la vejez como una edad que se caracteriza sólo por pérdidas y limitaciones de diversas índoles (Baltes 1983, Thomae 1979, Hall 1922, Buhler 1933, Cowdry 1939).³

1. Connolly, K. (2000). Desarrollo motor, pasado, presente y futuro. En *Revista Paulista de Educación Física*. San Pablo. N° 3. 6-15.

2. Durante el desarrollo del texto se observará que utilizamos indistintamente la expresión Tercera Edad para referirnos a las personas Adultas Mayores. Este término hoy reemplaza a aquel para evitar eufemismos.

3. A lo largo de la historia, el grueso de la investigación gerontológica se ha dirigido mucho más al envejecimiento patológico que al normal. La explicación de este hecho histórico podría atribuirse a la

Incluso, y en este mismo sentido, algunos estudios analizan la influencia del paradigma biomédico sobre las creencias socialmente compartidas en torno a la vejez, tal es el caso de Salvarezza (1998) y Monchietti (2000). Estos autores señalan que la representación social acerca del proceso de envejecimiento, vigente en nuestro medio, se halla profundamente penetrada por la concepción biomédica al respecto.

Por otra parte, en los adultos mayores, tenemos que tener en cuenta el proceso de envejecimiento diferencial. Decir que es un proceso equivale a subrayar que no es algo que ocurre de repente. Estamos ante un cambio gradual y universal. Es evidente que en él intervendrán un número muy considerable de variables y factores de todo tipo: singulares, psicológicos, biológicos, históricos, políticos y socioculturales que lo irán modelando y configurando diversamente. Debemos considerar de una manera cada vez más insistente estos últimos factores (socioculturales) tanto los de tipo micro como macrosociales, ya que estos son los que durante el curso de la vida favorecen o dificultan aspectos tan importantes como la escolarización, la motivación, las posibilidades de un aprendizaje rico y múltiple, el ambiente económico y cultural, las normas legales, el tiempo libre y su correcto uso, la profesión o trabajo ejercitado y el éxito o no en la tarea.

Estas circunstancias contribuyen poderosamente a modelar la biografía de cada persona, cuyos resultados se van apreciando en el transcurso de

los años e imprimen un sesgo típico a la vejez. En consecuencia, las prácticas corporales con los adultos mayores no deberían ser uniformes (homogéneas); en cambio, tendríamos que ser muy cuidadosos al planificar las ejercitaciones sugeridas. Deberíamos buscar la forma de incluir a los alumnos dentro de sus posibilidades e intereses individuales. Los profesores en Educación Física debemos conocer al sujeto alumno-adulto mayor, caracterizarlo, y como educadores, comenzar por desterrar mitos, estereotipos y prejuicios sobre la vejez.

La noción de aprendizaje motor que sostienen autores como Meinel (1960), Lawther (1978) o Ruiz Pérez (1987), está vinculada a los procesos de maduración y desarrollo físico, lo cual es el equivalente al de crecimiento corporal. Estos aceptan la edad cronológica como la variable organizadora primordial a lo largo de la vida. De este modo, se ofrece una visión evolutiva (biológica): crecimiento en la niñez y adolescencia y declive en la madurez y senectud. Según este criterio el desarrollo de la conducta se ve afectado principalmente por los procesos internos madurativos. De acuerdo con esta concepción, hay prescindencia de la consideración de factores sociales y culturales, cuando estos son, en realidad, los elementos básicos para entender el concepto de desarrollo en la edad adulta y en la vejez.

Visto que el aprendizaje motor en las personas mayores no comparte parámetros o aspectos generales⁴ que ocupen el interés de la gran mayoría de las

estrecha relación que ha habido entre la geriatría y la gerontología. No obstante, otras perspectivas pueden ser consideradas una nueva visión de la vejez y el envejecimiento como fenómeno individual y social, portador de una serie de aspectos positivos que han comenzado a ser estudiados y tenidos en cuenta por la gerontología y los gerontólogos: Baltes 1983, Thomae 1979, Hall 1922, Buhler 1933, Cowdry 1939. La investigación y el riguroso análisis de esos aspectos han de ser importantes porque se está luchando directamente en contra de los estereotipos negativos en torno a la vejez y porque seguramente van a proporcionar una base de conocimiento complementaria de indudable valor en una sociedad que seguirá envejeciendo.

4. Es menester hacer referencia aquí a la Teoría Madurativa de A. Gessell: "*La importancia de los procesos internos madurativos en el desarrollo motor*".

Gessell estudió a un gran número de niños y estableció generalizaciones con base en parámetros de desarrollo normal, utilizando un criterio madurativo según edades. ¡Pero... es necesario que los modelos de cambio evolutivos sean más comprensivos y nos permitan trascender las limitaciones restrictivas establecidas por los biólogos y asumidas por muchos especialistas en el desarrollo infantil, ya que en esta concepción también hay prescindencia de la consideración de factores sociales y culturales!

investigaciones realizadas en el campo del aprendizaje, se lo ha excluido de todo estudio y, cuando se lo ha tenido en cuenta, se lo ha enfocado hacia la imposibilidad de adquisición de nuevas destrezas.

Otras opiniones acerca de los aprendizajes motores en esta edad son las relacionadas con la práctica o el entrenamiento de actividades físicas. Estas serían adecuadas solamente para prevenir, rehabilitar, curar o retardar el envejecimiento. Se subestima así la posibilidad de adquirir conocimientos nuevos como faz creativa, de realización personal, desinteresada de todo marco productivo o más allá de la salud. No obstante, la experiencia nos demuestra que la edad cronológica y la edad biológica, o las posibles limitaciones físicas, no son barreras para emprender nuevos aprendizajes en el área Educación Física y Tercera Edad.

De acuerdo con el enfoque del Ciclo Vital, el desarrollo humano abarca la totalidad de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte, ya que comprende todos y cada uno de los procesos de cambio que se dan a lo largo de la misma.

Los teóricos del Ciclo Vital (*Life-Span Theory*) rechazan la concepción tradicional de desarrollo, basada en un crecimiento evolutivo inspirado en la biología, y definido por los siguientes rasgos: secuencialidad, unidireccionalidad, estado final, irreversibilidad, transformación cualitativo estructural y universalidad (Baltes, 1983). Estas características dan a la definición de desarrollo un carácter restrictivo, inadecuado para describir y explicar los cambios ontogenéticos a lo largo del Ciclo Vital.

La reformulación del concepto de desarrollo implica que la vejez no se contemplaría como una etapa homogénea marcada por el declive, sino como una etapa en la cual seguramente se dan más diferencias individuales, ya que se manifestarían las improntas de toda una vida de experiencias vitales particulares.⁵

Reflexiones finales

La vejez es una etapa más de la vida, caracterizada por multiplicidad de cambios, que no resisten el carácter de involutivos, patológicos o de enfermedad. Por eso, los procesos de aprendizaje pueden ocurrir en ella ininterrumpidamente, incluidos específicamente los del área motora.

Por supuesto que estas objeciones no pretenden negar que exista un enlentecimiento de distintas funciones que se deben a los cambios biológicos que acontecen normalmente en el cuerpo humano. Sin embargo, en el caso de los sujetos que nos preocupan es necesario tener en cuenta otros factores relacionados con el entorno histórico-social, político y cultural donde se encuentran inmersos e, incluso, sus experiencias vitales particulares. Estos factores y experiencias de vida también nos proporcionarán datos que contribuyen a la comprensión, por un lado, de la motricidad en los adultos mayores y, por el otro, de las razones por las que no comparte los aspectos técnicos y eficientistas de una motricidad entendida de un modo estrecho.

Entretanto, existe la posibilidad de que tenga lugar un envejecimiento más óptimo, por lo cual no se justifica definir esta etapa por las marcas de un proceso involutivo.

La vejez no debe ser definida desde la pasividad, dado que también es ganancia y actividad. Muy por el contrario las investigaciones realizadas y poco socializadas nos demuestran que los sujetos adultos mayores no cumplen con esta representación social de pasividad que circula en la sociedad actual.

Los mayores, lejos de ser un grupo de edad descargado de obligaciones e inactivo, ocupan una importante parte de su tiempo en actividades —de indiscutida y positiva repercusión psicológica para el mayor—, muchas de las cuales, como no podía ser menos, conllevan un grado de responsabilidad personal y social. El ocio, equi-

5. Tur, Carmen. (2001).

parado tantas veces a la molicie o al ejercicio de las aficiones personales, es también tiempo de nuevas responsabilidades.⁶

Teniendo en cuenta estos supuestos, es importante desmitificar la improductividad y la pasividad luego de la jubilación como algo normal o naturalizado.

La transición de la mediana edad al período de la vejez ha sido muchas veces descrito como un período de pérdida de disminución del papel social del individuo o como un proceso patológico o de enfermedad.

No corresponde tratar a los adultos mayores como personas degradadas, subestimarlas ni insensibilizarse acerca de este tema; por el contrario, deben ser percibidos como sujetos que vivencian un nuevo estado en su vida, con caracterizaciones particulares.

En la sociedad actual, no se da lugar a los “otros”, no se admite la diversidad. Aquellos que no se adecúan a los patrones culturales vigentes, quienes no puedan encajar en ellos, ingresan al campo o al fenómeno de la construcción social de la “*a-normalidad*”,⁷ quedando estigmatizados porque salen de la norma o se alejan de un patrón ideal. En el marco de la Educación Física “tradicional”, los adultos mayores no cumplen ni con la depuración técnica, ni con la eficiencia ni con el rendimiento motriz.

Si bien alguna limitación física puede impedir que muchos adultos mayores participen de programas de actividad física específicos (que de la misma manera puede acontecer con otro grupo etéreo), son los factores psicológicos y sociales los responsables de un estilo de vida inactivo. Debemos recordar que nuestros mayores no fueron socializados en la cultura de lo corporal, así como tampoco de la utilización del tiempo libre en forma recreativa y placentera, exento de todo marco productivo.

Como consecuencia de la concepción negativa sobre la vejez circulante en el imaginario social, muchos mayores incorporan un sentimiento de incompetencia para el movimiento corporal y pasan a subestimar su potencial físico, motor e intelectual. Por tal motivo, las propuestas educativas de la Educación Física deben proporcionarle al (alumno) adulto mayor una vivencia plena de su corporeidad, reconsiderar al aprendizaje motor como un proceso que puede lograrse a lo largo de toda la vida, más allá de las creencias sociales en relación a que la edad avanzada actuaría como un impedimento a la hora de iniciarse o emprender nuevos proyectos personales. Es importante vincular la práctica corporal con sentimientos de autoestima, los cuales los llevarán a sentirse capaces, comprometidos y seguros en el medio en donde se desenvuelven, favoreciendo su permanencia en las estructuras sociales.

Referencias

- Connolly, K. (2000). Desarrollo motor, pasado, presente y futuro. En *Revista Paulista de Educação Física*. San Pablo: N° 3. 6-15.
- Crisorio, R., Giles, M., Lescano, A., Rocha, L. (2003). Investigación del aprendizaje motor. En *Revista Digital EF Deportes*. Buenos Aires: 8, 56.
- Da Fonseca, V. (1998). *Filogénesis, ontogénesis y retrogénesis*. Río de Janeiro: Editorial Artes Médicas.
- Gómez, R. (2000). *El aprendizaje de las habilidades y esquemas motrices en el niño y el joven. Significación, estructura y psicogénesis*. Buenos Aires: Editorial Stadium.
- Impollino, V. (2001). *Tiempo libre y nuevas responsabilidades en los adultos mayores*. 28-37.
- Lawther, J. (1978). *Aprendizaje de las habilidades motrices*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

6. Impollino, V. (2001).

7. Vain, P. & Rosato, A. (2005).

- Marti Sala, E. (1991). *Psicología Evolutiva. Teorías y ámbitos de investigación*. Barcelona: Editorial Anthropos.
- Meinel, K. & Schnabel, G. (1987). *Teoría del movimiento*. Buenos Aires: Editorial Stadium.
- Monchietti, A. & Lombardo, E. (2000). Estudio sobre la relación entre discurso científico, discurso social y representación social de la vejez. En *Revista del Instituto de Investigaciones de la Facultad de Psicología / UBA*. Buenos Aires. 5, 2.
- Monchietti, A. (1996). Formas de envejecimiento que propicia la sociedad de fin de siglo. En *Revista Argentina de Geriatría y Gerontología*. Buenos Aires.
- Ruiz, L. M. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Salvarezza, L. (1998). *La vejez. Una mirada gerontológica actual*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Tur, C. (2001). Cambio evolutivo, contextos e intervención psicoeducativa en la vejez. En *Revista Contextos Educativos*. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona. 4, 119-133.
- Vain, P. & Rosato, A. (2005). *La construcción social de la normalidad*. Buenos Aires: Ediciones Novedades Educativas.