

ELABORACIÓN DEL PERFIL MOTOR DE UN ADULTO MAYOR: UNA BUENA PRÁCTICA EN EL CONTEXTO DE UNA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE-SERVICIO

Development of the motor profile of an older adult: a good practice in the context of a service-learning experience

Desenvolvimento do perfil motor de um adulto idoso: uma boa prática no contexto de uma experiência de aprendizagem-serviço

Este trabajo ha sido financiado por Plan de Apoyo a la Innovación Docente 2016 (PAID 2016) de la Universidad de León.

M^a Teresa Gómez-Alonso (1)

Ana Alejandre (2)

Carlos Gutiérrez-García (3)

(1) Universidad de León, España. Teléfono: +34 987293038. Correo electrónico: mtgoma@unileon.es

(2) Universidad de León, España. Teléfono: +34 987293043. Correo electrónico: a.alejandre@unileon.es

(3) Universidad de León, España. Teléfono: +34 987293058. Correo electrónico: cgutg@unileon.es

Resumen

El presente trabajo describe una buena práctica centrada en la elaboración del perfil motor (PM) de adultos mayores participantes en un programa de acondicionamiento físico. Esta buena práctica forma parte de una experiencia de aprendizaje-servicio desarrollada en la asignatura Actividades Físicas en Personas Mayores, del Grado en Ciencias de Actividad Física y Deporte de la Universidad de León. Para la elaboración del PM, los alumnos observaron a los adultos mayores durante las prácticas, recogiendo datos a diversos niveles. Aunque se detectaron diversos elementos de mejora, la buena práctica contribuyó positivamente al programa, enriqueció la formación de los alumnos

de la asignatura y facilitó una implicación más consciente cuando tenían que desarrollar un papel de observadores sobre el adulto mayor.

Palabras clave: *Aprendizaje-servicio; buenas prácticas; actividad física; perfil motor; tercera edad*

Abstract

This work describes a good practice aimed at developing of the motor profile (MP) of older adults participating in a physical activity program. This good practice is part of a learning-service experience developed in the subject Physical Activities in Older People, Degree in Sport Sciences of the University of León. For the development of this MP, the students observed the elderly during the practical sessions and collected data at various levels. Although several elements of improvement were detected, the good practice contributed positively to the program, enriched the students training and led to a more conscious involvement when they had to act as external observers.

Keywords: *Learning-service; good practices; physical activity; motor profile; elderly*

Resumo

Este trabalho descreve uma boa prática focada no desenvolvimento do perfil motor (PM) de adultos idosos participantes em um programa de atividade física. Esta boa prática é parte de uma experiência de aprendizagem-serviço desenvolvido na disciplina Atividades Físicas em Adultos Idosos, Licenciatura em Ciências do Desporto da Universidade de León. Para preparar este PM, os alunos observaram os idosos durante a prática, e dados foram recolhidos em vários níveis. Embora vários elementos de melhoria foram detectados, a boa prática contribuiu positivamente para o programa, enriqueceu a formação dos estudantes e facilitou uma participação mais consciente quando eles tiveram que desenvolver um papel de observadores.

Palavras-chave: *Boas práticas; atividade autêntica; avaliação formativa; unidade de aprendizagem; Ciências do Desporto*

1. Introducción

Según señalan Gil, Chiva y Martí (2013), el aprendizaje-servicio (ApS) “es una metodología activa y experiencial que procura el aprendizaje de contenidos académicos

a la vez que se presta un servicio a la comunidad atendiendo alguna necesidad no cubierta”. El ApS es un modelo de aprendizaje sólidamente aceptado en la comunidad educativa, aunque según señala Miller (2012) su inclusión en la formación de los futuros profesores de educación física se viene realizando de forma más lenta. La buena práctica que se describe a continuación se ubica en una experiencia de ApS en la formación de profesionales en actividad física y deportiva, un ámbito con un gran potencial por su relación con la salud y en el que el ApS puede tener un papel destacado (Lleixá & Ríos, 2015). Para una descripción más detallada de la experiencia en su conjunto véase Gómez-Alonso, Alexandre y Gutiérrez-García (2016).

2. Contextualización

Actividades Físicas en Personas Mayores (AFPM) es una asignatura optativa de tercer o cuarto curso del Grado en Ciencias de Actividad Física y Deporte (CCAFD) de la Universidad de León. La principal competencia que los alumnos deben desarrollar es *conocer, utilizar y adaptar los ejercicios físicos en función de las capacidades y particularidades propias de las persona mayores*. AFPM cuenta con 4,5 créditos, impartidos durante dos horas teóricas y una práctica durante el primer semestre del curso. La experiencia de ApS se realizó en los cursos 2014-15 (15 alumnos) y 2015-16 (30 alumnos). Se basó en la realización de un programa de acondicionamiento físico para un grupo de personas mayores procedentes de un centro social. Tuvo una duración de 15 sesiones, impartidas en las instalaciones de la Facultad de CCAFD. Como parte de su plan formativo de prácticas (Tabla 1), cada alumno elaboró, individualmente o por parejas, el “Perfil Motor” (PM) de uno de los participantes. Esta es la buena práctica seleccionada para la presente comunicación.

Tabla 1.

Tareas que debía realizar el alumno para la evaluación de las prácticas.

TAREAS	
<i>Diseñar</i>	Diseñar los contenidos del programa mediante ejercicios secuenciados orientados a desarrollar la condición física en el adulto mayor.
<i>Impartir</i>	Los alumnos imparten la clase a los adultos mayores (dos o tres sesiones dependiendo del número de alumnos).
<i>Observar, evaluar y elaborar un perfil motor</i>	Los alumnos elaboran un perfil motor de un alumno del grupo de mayores.

3. Diseño y desarrollo

La elaboración del PM consistió en observar y evaluar el comportamiento físico del adulto mayor durante las prácticas de acuerdo a un esquema prefijado (Tabla 2). Esto exigía al alumno una forma de observación madura, que debía ir completando sistemáticamente a lo largo de las sesiones, así como la aplicación práctica de los conocimientos que estaban impartándose en las sesiones teóricas. Los alumnos debían estar activos durante las clases en las que no ejercían de profesores, tomando notas, reflexionando sobre lo que veían, compartiendo observaciones con sus compañeros de clase, o realizando correcciones durante la propia práctica y el posterior diálogo con el adulto mayor.

Tabla 2.

Esquema para la realización del perfil motor

Ficha del perfil motor
1. Datos personales (anamnesis). <ul style="list-style-type: none">• Datos médicos.• Historia laboral.• Actividades en el tiempo de ocio.
2. Resultados de baterías de condición física funcional (comienzo y final del programa) (Rikli & Jones, 2001; Camiña, Cancela & Romo, 2000; Oja & Tuxworth, 1998).
3. Comportamiento durante las sesiones <ul style="list-style-type: none">• Capacidades perceptivo-motrices: esquema corporal, percepción espacio-temporal, coordinación y equilibrio.• Capacidades físicas: resistencia, fuerza y velocidad de reacción.• Compensaciones músculo-esqueléticas.• Estabilidad lumbo-pélvica y escapular.
4. Relaciones sociales.
5. Actitud hacia la práctica
6. Conclusiones
7. Propuesta motriz de mejora. Se prescriben 6 u 8 ejercicios que responden a las principales necesidades motrices del alumno, para realizarlos en casa.

Una vez realizados, los PM se presentaron en 2-3 sesiones teóricas (dependiendo del número de alumnos por curso) por parte de sus autores, con 5' de exposición y 5' de preguntas. Esto permitía a los alumnos conocer y tener informaciones detalladas sobre la diversidad existente entre los adultos mayores. Estas exposiciones también supusieron momentos ricos en reflexión y diálogo grupal. Por otra parte, los alumnos presentaron por escrito a la profesora de la asignatura el informe detallado del PM, y otro más sencillo para el adulto mayor en el que se incluía información básica y algunas fotografías. Este último se entregó el último día del programa a modo de "notas

finales”, con gran aceptación por parte de los adultos mayores de acuerdo a los registros anecdóticos recogidos *in situ* por la profesora de la asignatura.

4. Evaluación

La experiencia de ApS se evaluó de forma integrada (i.e., sin diferenciar las diversas actividades del programa) mediante cuestionarios elaborados *ad hoc* (véase Gómez-Alonso et al., 2016). El programa logró un alto grado de satisfacción en los adultos mayores, y los alumnos universitarios valoraron positivamente la realización de prácticas en un contexto real. Aunque ningún ítem hacía referencia expresa al PM, sí es posible establecer relaciones con varios de ellos. Por ejemplo, el ítem “Las prácticas son una gran oportunidad para aprender” fue valorado en promedio con 6,3 puntos sobre 7, indicando que estas fueron bien aprovechadas desde la perspectiva de los alumnos, no solo cuando estos actuaban como profesores sino también como observadores. Desde la perspectiva de la profesora de la asignatura, recogidas a través de registros anecdóticos, la mayoría de los alumnos se esforzaron a para realizar el PM, ya que la presencia del adulto mayor y el compromiso de entregarle una evaluación final hacían que se superasen a lo largo de las prácticas, y demostraron un buen grado de madurez para enfrentarse al ámbito profesional. Como elementos de mejora, al comienzo del programa los alumnos se encontraban un tanto perdidos, por lo que podría ser necesario proporcionarles algún tipo de ayuda extra, por ejemplo en forma de rubricas de observación inicial y de evaluación de sus PM.

5. Conclusiones

La elaboración del PM de un adulto mayor se mostró como una práctica auténtica, novedosa y adecuada para la formación del alumno en el contexto de una experiencia de ApS. Aunque los alumnos universitarios se mostraron satisfechos con la propuesta, se detectaron diversos elementos de mejora como la elaboración de una rúbrica inicial que le sirva de guía, además de evaluar mediante cuestionarios las dificultades que tiene el alumno al comienzo y durante la realización de las observaciones. Estos elementos servirán de orientación para la mejora de la buena práctica en cursos sucesivos. Finalmente, debe resaltarse que este trabajo de elaboración del PM tiene un valor añadido al aproximarse mucho al marco profesional actual del acondicionamiento físico en el adulto mayor.

Referencias

- Camiña, F., Cancela, J.M., & Romo, V. (2000). Pruebas para evaluar la condición física en ancianos (batería ECFA): su fiabilidad. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 35(4), 205-216
- Gil, J., Chiva, O., & Martí, M. (2013). La adquisición de la competencia social y ciudadana en la universidad mediante el Aprendizaje-Servicio: Un estudio cuantitativo y cualitativo en el ámbito de la Educación Física. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social (RIEJS)*, 2(2), 13-32.
- Gómez-Alonso, M.T., Alejandre, A., & Gutiérrez-García, C. (2016). “Gimnasia en la Universidad”: una experiencia de aprendizaje servicio con personas mayores en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y Deporte. En M.A. Santos, A. Sotelino, & M. Lorenzo (Eds.). *Aprendizaje-Servicio e innovación en la Universidad. Actas del VII Congreso Nacional y II Congreso Internacional de Aprendizaje-Servicio Universitario* (pp. 317-324). Santiago de Compostela: Universidad de Santiago de Compostela.
- Lleixá, T., & Ríos, M. (2015). Service-Learning in Physical Education Teacher Training. Physical Education in the Modelo Prison, Barcelona. *Qualitative Research in Education*, 4(2), 106-133.
- Miller, M. (2012). The role of service-learning to promote early childhood physical education while examining its influence upon the vocational call to teach. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(1), 61-77.
- Oja, P., & Tuxworth, B. (1998). *Eurofit para Adultos, Evaluación de la aptitud física en relación con la salud*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Rikli, R.E., & Jones, C.J. (2001). *Senior Fitness Test Manual*. Champaign, IL: Human Kinetics.