

‘APRENDIZAJE-SERVICIO’ EN LOS GRADOS UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA: EJERCICIO FÍSICO CON PERSONAS MAYORES

‘SERVICE-LEARNING’ WITHIN PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY DEGREES: PHYSICAL EXERCISE WITH ELDERLY PEOPLE

Pedro-Jesús **RUIZ-MONTERO** (Universidad Internacional de La Rioja — España)¹

Óscar **CHIVA-BARTOLL** (Universidad de Valencia — España)

Enrique **RIVERA-GARCÍA** (Universidad de Granada — España)

RESUMEN

La sociedad actual demanda cada vez más una participación ciudadana con carácter social hacia colectivos en riesgo de exclusión social. La universidad, apelando a su responsabilidad social en el ámbito docente, debería facilitar dicha participación y fomentar en el alumnado la transmisión de valores tanto éticos como de concienciación hacia los demás. Un método pedagógico útil para cristalizar este compromiso firme con determinados colectivos que realmente lo necesitan es el «aprendizaje-servicio» (en adelante ApS). En este contexto, el presente estudio justifica la idoneidad y viabilidad de desarrollar proyectos de ApS con el colectivo de personas mayores dentro de los grados universitarios del campo de la Educación Física y el Deporte. En particular, se defiende la posibilidad de ayudar eficazmente al sector poblacional de las personas mayores en el ámbito de la salud, favoreciendo la formación en valores del alumnado desde un enfoque pedagógico práctico, competencial y motivador. En particular, se defiende que el diseño y desarrollo de proyectos en torno al ejercicio físico y la salud dirigidos a grupos de personas mayores constituye una estrategia motivante, innovadora y práctica para sensibilizar y concienciar al alumnado ante estos problemas y promover valores educativos.

ABSTRACT

Current society demands increasing citizen participation to assist at-risk groups of social exclusion. Calling upon the social responsibility of the teaching profession, university should encourage the transmission of awareness-raising ethical values to university students. A useful pedagogical method to foster such commitment with needy groups is the «service-learning» approach. In these context, this paper justifies the suitability and feasibility of developing service-learning projects with elderly

¹ Correspondencia en relación con este artículo: pedrojesus.ruiz@unir.net

groups, as part of the university degrees in the field of Physical Education and Sport. Particularly, we argue that the design and development of projects —concerning physical exercise and health— to effectively help elderly groups, constitutes a practical, innovative and motivating pedagogical approach to promote educative values and raise students awareness.

PALABRAS CLAVE. Mayores; alumno universitario; valores; aprendizaje-servicio; comunidad.

KEYWORDS. Elderly; university student; values; service-learning; community.

1. INTRODUCCIÓN

El presente artículo insta a la aplicación de proyectos de ApS sobre colectivos como las personas mayores, a través de grados universitarios del ámbito de educación física y los deportes. El aprendizaje-servicio (ApS) es un método pedagógico activo, participativo y globalizador al que varios autores definen a partir de términos como solidaridad, ayuda, apoyo a la comunidad o cooperación (Gil-Gómez, Chiva-Bartoll y Martí-Puig, 2015; Richards, Eberline, Padaruth, y Templin, 2015). Por definición el ApS implica aprender a la vez que se presta un servicio social a colectivos necesitados o en riesgo de exclusión social, por lo que siempre va acompañado de un alto componente social y de aprendizaje aplicado (Miller, 2012). Tampoco conviene olvidar que este planteamiento metodológico debe garantizar una calidad mínima del servicio prestado a la comunidad, siendo este hecho un elemento fundamental, tanto para las personas que lo reciben como para quienes lo prestan. Esa implicación social posibilita que el alumnado se nutra de experiencias y valores, además de llevarle a reflexionar y fomentar una actitud crítica sobre las necesidades o problemas de otros colectivos. De hecho, los programas de ApS comportan un aprendizaje de valores ciudadanos y éticos que pueden llevar al estudiantado a modificar o adaptar estilos de vidas anteriores no ajustados a las demandas sociales de la propia sociedad a la que se pertenece (Levesque-Bristol, Knapp y Fisher, 2010).

Respecto a la práctica de ejercicio físico, la sociedad española ha experimentado en los últimos años un desarrollo considerable del deporte y el ejercicio físico en sus distintas variantes, albergando deporte institucionalizado y competitivo, de ocio, recreativo o educativo entre otros. Respecto a los dos últimos, la Educación Física adquiere un rol fundamental debido a la multitud de posibilidades formativas que ofrece para cualquier ámbito (Boneta, 2014). Además, se puede aprovechar su uso pedagógico para formar integralmente al ser humano, posibilitando reconocidas utilidades atribuidas a la competencia social y ciudadana (Rubio y cols., 2014).

Además el ApS propicia en el alumnado, especialmente en el de educación superior, un carácter de compromiso respecto a los colectivos con más necesidades de la comunidad donde se integran (Ostrander, 2004). Para ello, el servicio que se ofrezca a la comunidad, de acuerdo con los planteamientos defendidos en el presente trabajo, debe responder tanto a los aprendizajes personales del alumnado, como a los

contenidos académicos del currículo propio de sus estudios universitarios (Jacoby, 2000).

En lo referente al tipo de servicio que defiende este artículo, se define en términos de salud física y mental de las personas mayores receptoras. En este punto, es pertinente matizar que frente a la visión dominante de la vejez y del proceso de envejecimiento, existe una gran complejidad al abordar una temática tan subjetiva y compleja como es la diversidad de las personas que envejecen (Becerril, 2011; Becerril, 2015). En este sentido, aunque el núcleo de la propuesta ApS que proponemos radica en la mejora de la condición física, no debe caerse por ello en la idea de "envejecimiento exitoso" basada en la representación de los mayores como "jóvenes héroes". Es decir, conviene ser conscientes de que existen diferentes modelos y formas de vivir el proceso de envejecimiento, y adecuar el proyecto de ApS a las verdaderas necesidades y sentir del colectivo concreto, trascendiendo la cultura hegemónica de vejez.

Por su parte, el rol de los estudiantes de educación superior y universitarios implicados en un proyecto ApS sirve para evaluar los propios resultados obtenidos durante la experiencia ApS llevada a cabo (Alonso Sáez y otros, 2013), sin olvidar la idea de Contreras (1998), de que es oportuno adaptar determinados currículos del ámbito de la Educación Física a la práctica de ejercicio físico en mayores. Para ello, hay que considerar el clima de las sesiones, la interacción entre estudiante universitario-persona mayor o las situaciones afectivas que se den en la realización de actividades, como medios para favorecer la socialización y el asentamiento de valores ciudadanos y éticos en el alumnado universitario implicado. Sin olvidar el bienestar general de las personas mayores, todo ello mediante la práctica de ejercicio físico (Domangue y Carson, 2008). Y es que las experiencias positivas y placenteras vividas durante la práctica de actividad y ejercicio físico, con la salud como objetivo principal, son un hecho constatable en participantes de práctica física (Vaquero-Barba, Garay-Ibáñez-De-Elejalde y Ruiz-De-Arcaute-Graciano, 2015).

2. APRENDIENDO CON UN SECTOR DE POBLACIÓN DIFERENTE

Diferentes agentes y estamentos sociales son los responsables de orientar y hacer valer este método pedagógico en la sociedad en la que vivimos. La Universidad recoge cada vez más las inquietudes, preocupaciones e intenciones de la sociedad. Además, la educación universitaria actual se debe esforzar por originar condiciones óptimas en las que los jóvenes adquieran las competencias adecuadas para favorecer una sociedad sostenible (Martínez, 2010). En general, el sistema universitario es un campo donde se pueden adquirir diversos recursos óptimos para crear una sociedad más justa e igualitaria con los que más lo necesitan. Sin olvidar la repercusión que puede producir en la comunidad educativa superior un hecho de integración total con el resto de la comunidad y otros grupos sociales con escasas oportunidades (Jacoby, 1996).

Si esto se concreta en la aplicación del ApS a través del ámbito del ejercicio físico para personas mayores, se puede llegar a favorecer tanto la mejora de los conocimientos por parte del alumnado implicado como beneficios saludables en los mayores (Greene, 1997). Por consiguiente, este es el hecho fundamental por el que se considera la práctica de ejercicio físico como un medio facilitador de experiencias profundas, beneficiando, por un lado, a los estudiantes que prestan un servicio y, por el otro, a las personas que integran un grupo o colectivo desfavorecido socialmente (Richards et al., 2012). En consecuencia, el alumnado universitario del grado de Educación Primaria de la especialidad en Educación Física, o los estudiantes del grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, son unos colectivos muy apropiados para compartir esta experiencia y adquirir un aprendizaje con un sector de población tan diverso, especial y que tiene tanto que aportar como el de las personas mayores.

Las personas mayores experimentan una disminución objetiva de capacidades físicas que puede venir acompañada de trastornos psicológicos y de una pérdida de relaciones sociales (Trifunic y Ventura, 2014). Pero ello, no justifica en ningún caso que se les pueda considerar un sector menos importante o con escasa utilidad en nuestra sociedad actual. Todos deseamos llegar a la vejez con una buena salud, con una perspectiva de bajo riesgo de enfermedad y con excelente estado funcional tanto físico como mental; es decir, disfrutar de una vejez que nos permita seguir desarrollándonos como personas que, más allá de la vida laboral, seamos capaces de disfrutar de la vida, de la cultura y del ocio en una sociedad plural, compleja e intercultural como la nuestra (Requejo, 2004). Ahora bien, si a esto le sumamos la adopción de actitudes positivas ante el propio proceso de envejecimiento y participación social activa (y cooperativa), podemos caminar hacia un envejecimiento activo (Leiva-Olivencia, 2010).

A nivel mundial, el segmento poblacional que más crecimiento está experimentando es el de las personas mayores (Jenkins, 2005). En el caso de España, el intervalo de edad que se constituye a partir de 65 años en adelante ha crecido en las últimas décadas, aumentando de un 13,79% en 1991 a un 16,61% en 2007 (Carbonell y otros, 2009). Por consiguiente, el proceso de envejecimiento se afianza en la sociedad actual de nuestro país, entendiéndose según Garcés de los Fayos (2004), como un proceso caracterizado por la aparición de diversas transformaciones en el organismo humano que conducen a la disminución de la capacidad funcional de sus órganos y sistemas.

Lo anteriormente expuesto justifica la necesidad de una intervención inmediata y continua en la población mayor desde las instituciones públicas. A nivel general, la salud de las personas mayores está mermada y, por consiguiente, la calidad de vida. Además, el problema actual de la crisis y la vivienda puede llegar a ejercer de agente negativo en la vida de este sector debido a la falta de recursos económicos o incapacidad de mantener un entorno adecuado. Si a esto se le suma que tienen a su cargo a nietos/nietas u otros familiares, la calidad de vida empeorará debido a la obligación impuesta cuando la condición física está en una fase de decrecimiento. Por último, la forma de transcurrir y evolucionar egoístamente de la sociedad hace que se tenga en cuenta solo lo que interesa y pueda beneficiarnos, cosa que

perjudica a nuestros mayores, un grupo social que a veces se considera, de manera muy errónea, como un colectivo que difícilmente puede aportar aspectos positivos a la sociedad actual.

Los ámbitos de intervención de actividades que conlleven un servicio a la comunidad son varios, abordando diferentes temáticas como son el medioambiente, participación ciudadana, patrimonio cultural, soporte en la escolarización, solidaridad y cooperación, intercambio intergeneracional y promoción de la salud. Estas dos últimas son las que se abordan en el presente artículo aunque no quiere decir que sean más importantes que las otras. La problemática de la salud o especiales cuidados en la edad mayor origina que estas personas puedan ser consideradas como un colectivo con el que los estudiantes universitarios pueden interactuar mediante programas y responder con las mejores soluciones posibles (Mc Grea, 1996). El contexto donde se puede desarrollar una intervención de ApS son aquellos lugares que sirven como apoyo a los mayores tales como centros de salud y hospitales, residencias, centros diurnos y asociaciones específicas, ONGs, centros escolares de adultos o programas de servicios sociales e instituciones públicas/privadas que engloban talleres manuales, tecnologías de la información y comunicación o ejercicio y actividad física destinados a este tipo de población. Además, el ApS puede producir un impacto y beneficios en grupos de interés tales como estudiantes, profesores, programas educativos, organizaciones comunitarias y miembros de una determinada comunidad (Seifer, 1998).

El impacto del ApS con personas mayores puede ser de bienestar a nivel mental y consigo mismo, sin olvidar el aprendizaje profundo y continuo que se puede llegar a experimentar por parte del alumnado (Ramis, 2014). El contacto que se establece entre la persona mayor y el alumnado favorecerá la consecución de un envejecimiento más sano debido a la mejora de la autoestima y las relaciones sociales (Hegeman, Horowitz, Tepper, Pillemer y Schultz, 2002). Además, los mismos autores constataron los beneficios citados anteriormente a través de un ejercicio físico controlado, justificando un hecho real que se manifiesta cada vez más y que es tratado desde una perspectiva multidisciplinar mediante estrategias saludables. Todo ello, sin que el principal objetivo a medio y largo plazo sea la prolongación de la vida, sino el mantenimiento y mejora de calidad de esta (Kremer, Holthuysen y Boesveldt, 2014). Entonces, se hará necesaria una correcta aplicación de ApS entre estudiantes universitarios y personas mayores. De hecho, las relaciones establecidas con los mayores en el ApS a través de la práctica de ejercicio físico llevan impregnadas un alto componente de aprendizaje (Dauenhauer, Steitz, Aponte y Faria, 2010). Se aprenden contenidos y valores que han sido trabajados durante la docencia recibida en el Grado a través de este trabajo comunitario. Por ejemplo, se ha explicado cuáles son las limitaciones y características físicas/psicológicas de los mayores en las clases, cómo se deben enfocar los ejercicios físicos a nivel de intensidad, frecuencia, repeticiones y precauciones.

Según Ramis (2014), la influencia que el ApS con personas mayores puede provocar en el contexto próximo, sustenta y apoya la necesidad de este tipo de experiencias en la

comunidad. La confianza de este sector de población puede experimentar mejoras debido al aumento de la autoestima para afrontar problemas y adversidades posibles, al igual que adquieren un compromiso con la realidad actual que les rodea y tienen la capacidad suficiente para movilizarse y estar de acuerdo ante un hecho o situación no democrática o injusta. Todo ello implica un nexo común de un colectivo o grupo de población que les hace sentirse importantes y útiles en el contexto en el que viven.

3. CARACTERÍSTICAS DEL ENVEJECIMIENTO Y EL ROL DEL APS EN MAYORES A TRAVÉS EJERCICIO FÍSICO

Las características que presentan las personas mayores son varias y todas ellas deben de ser atendidas de manera adecuada, ya sea en el contexto más próximo con familiares y amistades o el medio donde desarrollan sus tareas cotidianas. Aquí es donde entra en juego el papel del ApS y su componente humano, siendo de gran utilidad siempre y cuando tengan una organización o entidad pública que pueda encauzar su trabajo para garantizar el bienestar general de las personas mayores.

En la vejez se presenta un proceso degenerativo de cambios en muchas de las funciones psicológicas (Castillo-Garzón y cols., 2008). Algunas de estas modificaciones pueden originar conductas no usuales como la falta de autoestima o pérdida del entorno afectivo con los demás (Campos y cols., 2003). Por ello, el trato amable debe ser una de las principales virtudes del alumnado que trabaja con ellos mediante el ApS, ya que además comienza un proceso de introversión, desinterés por su aspecto personal e incluso sentimientos de inferioridad (Hirvensalo y cols., 2000). Finalmente, uno de los pavores más frecuente en este sector de población es la soledad y la incertidumbre por lo desconocido, ya que ello puede ocasionar situaciones de tristeza general, depresión y aislamiento social hacia una rutina diaria en declive (Iglesias de Ussel, 2001). El trabajo de las personas que intentan acercarse a ellos mediante programas de servicios a la comunidad debe basarse en el fomento de las relaciones interpersonales, promoviendo un aumento de las relaciones sociales fuera del ámbito cotidiano. Este hecho también ayudará a los agentes sociales implicados, en este caso, jóvenes universitarios, a adquirir una conciencia crítica hacia un sector tan carente de atención social como es el de las personas mayores.

Si se habla de características físicas, concretamente de la condición física y pérdida de capacidad funcional en mayores, el principal componente que experimenta una merma considerada es la fuerza (Landers, Hunter, Wetzstein, Bamman y Weinsier, 2001). Su disminución se acelera con la edad, debido a un proceso complejo que involucra diversas variables, tales como factores genéticos, estilo de vida y enfermedades crónicas (Ruiz-Montero, Castillo-Rodríguez, Mikalacki y Delgado-Fernández, 2015). Por consiguiente, una práctica regular de actividad física mediante un fortalecimiento adecuado, puede generar una serie de respuestas favorables que propicien un proceso de envejecimiento más saludable (Paulo y Brito, 2012). El mantenimiento de la fuerza puede ser tratado mediante ejercicios específicos con la atención adecuada a las limitaciones de este sector poblacional, y siendo guiado por especialistas en

actividad física y deporte (Franklin, Whaley y Howley, 2000). La fuerza se debe considerar como una capacidad funcional fundamental, la cual debería ser practicada de forma asidua, ya que el desarrollo y mantenimiento de esta produce una transferencia positiva a la hora de realizar actividades cotidianas (Landers, Hunter, Wetzstein, Bamman y Weinsier, 2001; Rejeski, 2006) como pueden ser las labores en la casa, salir a comprar, cargar con algún objeto o la relación con los demás y el contexto próximo que le rodea. Otras capacidades físicas también se ven afectadas con el proceso de envejecimiento como son la capacidad aeróbica, equilibrio y flexibilidad. Al hablar de equilibrio en las personas mayores, Frank y Plata (2003) destacan la importancia del control del equilibrio como componente principal de una movilidad adecuada y mejor bienestar en la vida cotidiana de las personas mayores. La flexibilidad también debe de ser tratada como un componente físico ligado a un adecuado movimiento de la persona mayor que puede prevenir riesgo de lesiones en este grupo de población (Araujo, 2008; Takata y cols., 2012). Finalmente, uno de los cambios fisiológicos más importantes durante el proceso de envejecimiento es la reducción de la capacidad aeróbica (Fleg y cols., 2005). Esta comienza a decrecer a los 40 años y experimenta una pérdida del 30% después de los 65 años (Kostić y otros, 2011). En este punto, los estudiantes universitarios con un perfil próximo a la Educación Física y el Deporte son las personas más adecuadas para desempeñar esta labor, nutriéndose de experiencias que les servirán para su futuro laboral y favoreciendo además el bienestar físico de los mayores.

Por tanto, la necesidad de diseñar y desarrollar un programa de ApS con el fin de promover la salud integral de las personas mayores, puede ser una forma muy adecuada y útil de comprobar cómo se producen beneficios en la salud global de las personas que lo practican a la vez que se responde a las demandas del alumnado implicado. La reflexión y autocrítica a la hora de trabajar con mayores constituye un aprendizaje complementario a la educación formal que en la mayoría de los casos responde a las necesidades formativas y cumple con las expectativas iniciales de estudiantes universitarios (Jones, 2011). Por ello, sería importante concienciar a cualquier tipo de alumnado inmerso en una metodología de ApS mediante la participación de programas de ejercicio físico con mayores, que se debe de planificar de manera adecuada toda actividad que vayan a realizar puesto que la singularidad de esta población puede acarrear posibles problemas de compatibilidad, sobre todo en la comunidad que recibe el servicio. A la hora de programar y dirigir programas y ejercicios enfocados a mayores, se requiere una mayor precaución y conocimientos más exhaustivos que en otras edades (Shephard, 1990), ya que la práctica de ejercicio físico es eficaz para la salud pero también puede ser ineficaz e incluso producir algún tipo de malestar físico o lesión. Esto se traduce en una valoración adecuada de programas de actividad física en relación con el aumento de la calidad de vida, siendo supervisada por profesionales del área, ya que es sumamente importante valorar las características psíquicas y fisiológicas de los/las participantes (Mayán, 2004). Todo lo anterior justifica la presencia de alumnado universitario, y especialmente el relacionado con la educación física, ciencias del deporte e incluso salud, como el más idóneo para intervenir con personas mayores a la hora de realizar ejercicio físico.

Algunos autores y asociaciones internacionales como el *American College of Sports Medicine* o la *American Heart Association* proponen la necesidad de poseer unos conocimientos básicos a la hora de colaborar con mayores en el ámbito del ejercicio físico (Nelson y cols., 2007). Esto se debe a que el trabajo conjunto entre mayores y alumnado universitario debe de ser una herramienta de cambio, no un problema para ambos protagonistas de esta experiencia. No hay que olvidar que sería importante que se produjeran cambios en la realidad de ambas partes involucradas en este proceso, ya que las actividades que se realicen de manera conjunta ayudarían a conseguir los objetivos propuestos a alcanzar desde un primer momento en cualquier programa de ApS.

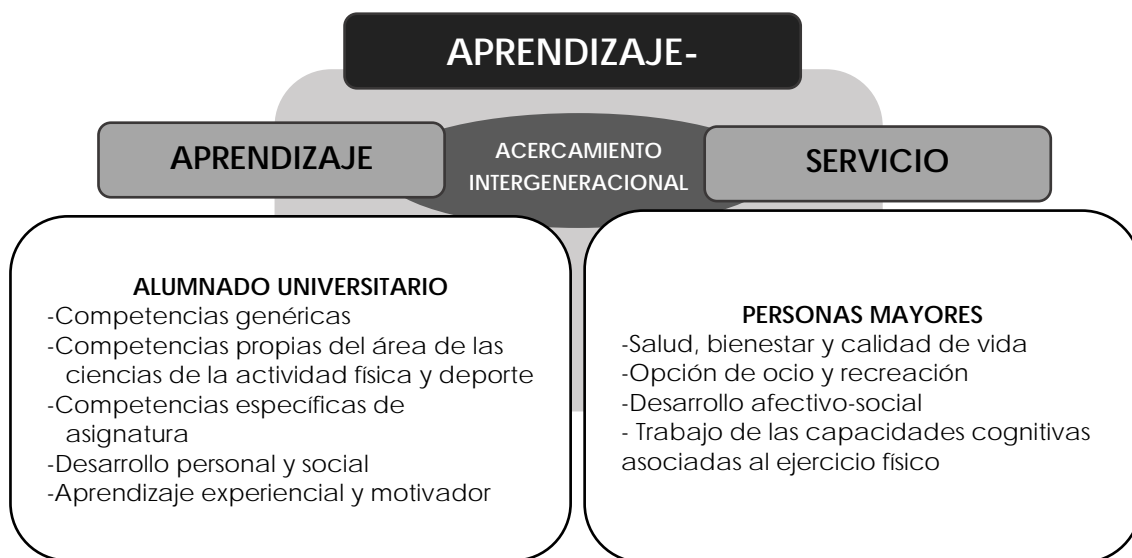
La importancia de establecer una secuenciación de trabajo con mayores es básica para cambiar o mermar, en la medida de lo posible, la causa por la que se interviene y se hace necesario una intervención de ApS en esta población (Ander-Egg e Idáñez, 2000). Primeramente, se debe diagnosticar la situación que se pretende mejorar, definiendo un plan adecuado para actuar con las personas mayores y llevando a cabo propuestas que serán evaluadas posteriormente. En todo este proceso, el recurso humano mediante los colaboradores que trabajen con mayores, será crucial para conseguir los objetivos propuestos que no serían otros que la mejora o mantenimiento de la salud mental y adecuada condición física de los mayores. Martínez Maroto (2009) define a los programas que promocionan el ejercicio físico como un *"baluarte muy especial en edades avanzadas, siempre que se hagan con el asesoramiento de un especialista"*.

La metodología de programas de ApS debe posibilitar un trabajo conjunto entre el servicio comunitario prestado por alumnado universitario y el grupo o comunidad que recibe el servicio o ayuda, en este caso las personas mayores (Cohen, Hatchett y Eastridge, 2006). Igualmente, el presente aprendizaje experimental y cooperativo también estará ligado a determinados valores, que posibilitarán la reflexión crítica y un desarrollo psicosocial a través de un aprendizaje académico (Lorenzo y Matallanes, 2013). Ejemplo de ello podría ser el trabajo directo con personas mayores a través del ejercicio físico. Por un lado, el alumnado que presta el servicio podrá experimentar sensaciones afectivas y de relación debido a la especial atención que deben de tener a la hora de explicar una tarea o ejecución a los participantes mayores (Gorelik, Damron-Rodriguez, Funderbunk, y Solomon, 2000). La autoestima se verá reflejada en ambos protagonistas del proceso ya que el beneficio es mutuo. Por otro lado, las personas mayores estarán agradecidas por la posibilidad de colaborar activamente en la formación del colectivo de jóvenes, y el alumnado se sentirá útil e inmerso en su labor de servicio y cooperación. Las habilidades sociales y la empatía hacia las personas mayores se verán afectadas positivamente debido al sentimiento de cariño que experimenta el alumnado implicado y al contacto a través de los diferentes ejercicios y juegos propuestos. Los juegos de equipo y cooperativos que impliquen un contacto directo con los demás, podrían ser un elemento potenciador de relaciones sociales y actitudes positivas en ambos protagonistas del proceso de ApS. Por consiguiente, la construcción de relaciones más significativas y personales entre todos los agentes implicados en el proceso es constatable en el ApS con mayores

(Vandsberger y Wakefield, 2005), junto a elementos claves de cualquier modelo de ApS como son las actitudes y competencias adecuadas (Villa y Poblete, 2008).

4. ¿QUÉ PAPEL TIENEN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL PROCESO DE APS?

El proceso educativo siempre tiende a responder unos fines propuestos, estando a su vez condicionado por unos factores fundamentales como son el contexto social y cultural del momento (Esteve, 1983). Las concepciones filosóficas sobre el perfeccionamiento humano propician un modelo de persona concreta y de sociedad, posibilitando el desarrollo de una conciencia crítica (Castillejo, 1985). La educación actual ya sea en un contexto político, económico o cultural adverso o con limitaciones, debe hacer reflexionar a la propia comunidad educativa y sociedad en general, propiciando una base sólida de estas para una favorecer una posterior intervención en cualquier grupo-social mediante el ApS. Y es que aquellas experiencias que mejoran la forma de vida del alumnado, serán los mejores aprendizajes que se puedan adquirir (Esteve, 2010). Por ende, un alumnado universitario relacionado con el área de la Educación Física y Ciencias del Deporte, puede aprovecharse de los valores de la cooperación y ayuda hacia los demás, adquiridos mediante el ejercicio físico con personas mayores, para desarrollar igualmente otros valores personales o de respeto hacia este colectivo de personas mayores durante su proceso de aprendizaje a través de un servicio útil a la sociedad.



Síntesis de ApS universitario basado en ejercicio físico para personas mayores

Los valores éticos y morales son algunos de los efectos que se reflejan en el desarrollo social de estudiantes de educación superior a la hora de estar en contacto con un modelo de ApS. El trabajo con mayores y las características de estos, podría ayudar al alumnado implicado en el proceso de ApS a comprender aún más las necesidades de esta población y saber cómo ayudarles de manera eficaz, actuando en situaciones

futuras de la forma más correcta (Gutheil, Chernesky y Sherratt, 2006). Asimismo, la participación en este tipo de proyectos de ApS ayudaría al alumnado a reflexionar sobre el papel de la cultura corporal en la concepción del proceso de envejecimiento en nuestro contexto cultural (Becerril, 2011), contribuyendo así a conocer más de cerca los factores culturales que inciden en nuestra idea de vejez y otorgándoles la posibilidad de imaginar y conocer alternativas diversas e igualmente válidas.

Por otra parte, la población mayor y de edad avanzada aumenta demográficamente, con todo las repercusiones que esto acarrea en cuanto consecuencias económicas y sociales (Ruiz-Montero y Baena-Extremera, 2011). Según Ticó (1995), los contenidos de trabajo de un programa para mayores deben de estar organizados en función de la influencia de la condición física y capacidades coordinativas y las actividades higiénico-preventivas, afectivo-sociales y expresivo-comunicativas. Todos estos contenidos coinciden de manera directa con los valores que se pretenden trabajar desde modelos de ApS para mejorar el servicio prestado a la comunidad. Por consiguiente, los estudiantes de grados y formación universitaria relacionada con la Educación Física y Ciencias del Deporte, podrán satisfacer determinadas necesidades de este grupo de población e igualmente sus propios aprendizajes en cuanto a conocimientos y valores se refieren.

La metodología ApS ofrece a los estudiantes de grado una perspectiva diferente de aprender habilidades prácticas y contenidos relacionados con el área de Educación Física (Capella, Gil y Martí, 2014). La forma de llevar a cabo un ApS con cualquier tipo de alumnado debe de seguir unos intereses mutuos tanto por la comunidad que recibe el servicio como por el colectivo que lo presta, siendo en nuestro caso el alumnado universitario relacionado con el ejercicio físico. La metodología que se va a utilizar debe de tener en cuenta las necesidades y características personales del alumnado involucrado (Campo, 2014), ya que este será el corazón del proyecto a desarrollar y es fundamental su implicación y motivación. A su vez, el proceso de enseñanza-aprendizaje debe de responder a los objetivos y contenidos del currículum. De lo contrario, la metodología de ApS se convertiría en un servicio directo de voluntariado con o sin aprendizaje, pero no estableciéndose relación con el ámbito educativo en general.

En el caso de un ApS enfocado a personas mayores, hay creencias estereotipadas o falta de experiencia respecto a la población mayor por parte del alumnado y a veces es difícil cambiarlas (Mason y Sanders, 2004). El alumnado universitario debe saber claramente qué características y limitaciones presenta la comunidad a la que va a prestar un servicio. Este conocimiento se debería abordar previamente desde diferentes perspectivas en las clases y sesiones prácticas del grado que estudian los futuros alumnos implicados en el ApS. Los contenidos abordados en clase previamente a la intervención de ApS deberían concienciar al alumnado respecto a los valores éticos, ciudadanos y de compromiso que deberían de adoptar al realizar ejercicio físico con personas mayores. Es importante una coordinación previa, durante y a posteriori de la intervención de ApS, para conocer las necesidades específicas del grupo de mayores con los que se va a trabajar y, cómo va a ser la forma de trabajo

de los estudiantes. Esto hará que la intervención sea lo más positiva posible para todos los protagonistas que participan en el proceso de ApS.

Durante el ApS, se debe mantener un seguimiento constante del alumnado porque puede que las experiencias de estos no estén siendo fructíferas. Por consiguiente, el aprendizaje no está siendo el deseado por parte del alumnado ni está respondiendo a las necesidades de estos. Posteriormente, la evaluación es una fase de esta metodología tan importante como las anteriores, puesto que llega el momento de comprobar si los objetivos iniciales del proyecto, alumnado y colectivo han sido satisfechos y útiles. La evaluación del alumnado puede ser de diferentes tipos pero todas ellas con un fin común, cumplir con los propósitos establecidos antes de la intervención con el grupo de mayores y que ambas partes, reconozcan el papel que tienen en la comunidad y la importancia de sus aportaciones.

Hay que hacer artífice primordial del ApS al alumnado involucrado, siendo protagonista de su aprendizaje (frente al papel del docente como guía) de una metodología que va a desarrollar y donde tendrá, entre otras responsabilidades, la de informar si el proceso transcurre con normalidad y acorde a lo previsto.

5. CONCLUSIONES

La meta principal del presente trabajo ha sido proponer, de un modo fundamentado, una novedosa forma de adquirir conocimientos y aprender, por parte del alumnado universitario de grados relacionados con la actividad física y el deporte, mediante la adquisición de un papel clave en el contexto social y comunitario más próximo, concretamente con el sector de las personas mayores. Cada vez son más las ideas y propuestas que están surgiendo desde diferentes estamentos y colectivos sociales, donde la Universidad no se puede quedar atrás. La actual situación social y económica invita al alumnado universitario y sobre todo, al relacionado con el ámbito de la educación y ejercicio físico, a involucrarse de manera directa en un servicio a la comunidad cada vez más necesario. Si se puede aprovechar esta situación para que el alumnado implicado en el ApS aprenda y adquiera experiencias enriquecedoras para su futuro, se estará potenciando la figura de un ciudadano más útil y cercano a la realidad y contexto social que le rodea. Es importante destacar el nexo que se establece entre el alumnado que realiza un ApS y la percepción de otra realidad o cultura que recibe (Bell y otros, 2007), ya que este alumnado universitario va a asentar los cimientos y condiciones óptimas para crear el futuro docente que esperan ser (Root y otros, 2002). También podrán experimentar diferentes realidades que hasta el momento no sabían que existían o no les afectaban demasiado en función de sus vidas o sus contextos. Entonces, podrán adquirir valores éticos y ciudadanos que intrínsecamente formarán parte de su personalidad y ayudarán en su relación con los demás y el medio que le rodea. Según Puig Rovira y otros (2011), esto ayuda a que la percepción de necesidad del ApS sea inmediata. Por consiguiente, la práctica de ejercicio en personas mayores es un medio favorecedor de aprendizajes óptimos que

va a fortalecer la personalidad y el carácter del alumnado implicado, mejorando el bienestar de una parte importante de la comunidad como son las personas mayores.

BIBLIOGRAFÍA

- Alonso Sáez, I. y cols. (2013). El aprendizaje-servicio en la innovación universitaria. Una experiencia realizada en la formación de educadoras y educadores sociales. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 2(2), 195-216.
- Ander-Egg, E. y Aguilar, M.J. (2000). *Cómo elaborar un proyecto*. Buenos Aires: Ed. Humanitas Colección Política Servicios y trabajo Social.
- Araujo, C. (2008). Flexibility assessment: normative values for flexitest from 5 to 91 years of age. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 90, 257-263.
- Becerril, R. (2011). Cuerpo, cultura y envejecimiento. Análisis de la imagen corporal en la publicación "60 más" (IMSERSO), *Ágora para la educación física y el deporte*, 13(2), 139-164. (En http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2012/05/agora13_2a_becerril.pdf, recuperada el 04 de febrero 2016.
- Becerril, R. (2015). Análisis de los hitos de consciencia del envejecimiento a partir de relatos de personas mayores. Tesis doctoral, Universidad de Valladolid. (On line) Recuperada el 04 de febrero 2016 en <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/13190/1/TESIS697-150731.pdf>
- Bell, C., Horn, B. R., Roxas, K. C. (2007). We Know It's Service, but What are They Learning? Preservice Teachers' Understandings of Diversity. *Equity & Excellence in Education*, 40, 123-133. Recuperada el 16 de octubre 2015 en: <http://digitalcommons.unomaha.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1009&context=slcediversit>
y
- Boneta, M. (2014). Un mundo que se mueve con el aprendizaje-servicio. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 44, 57-61.
- Campo, L. (2014). *Aprendizaje-servicio y educación superior* [TESIS DOCTORAL], Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Campos, J., Huertas, F., Colado, J.C., López, A.L., Pablos, A. y Pablos, C. (2003). Efectos de un programa de ejercicio físico sobre el bienestar psicológico de mujeres mayores de 55 años. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(1), 7-26.
- Capella, C., Gil J. y Martí, M. (2014). La metodología del aprendizaje-servicio en la Educación Física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 116(2), 33-43.
- Carbonell, B.A., García-Molina, V. A., y Delgado, M., (2009). Involución de la condición física por el envejecimiento. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 162, 98-113.
- Castillejo, J.L. (1985). *Nuevas perspectivas en las Ciencias de la Educación*. Madrid: Ed. Anaya.
- Castillo-Garzón, M. y cols. (2007). *Formación de técnicos en actividad física para personas mayores* [Recurso electrónico]. Sevilla: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. Junta de Andalucía.
- Cohen, H.I., Hatchett, B., y Eastridge, D. (2006). Intergenerational service-learning: An innovative teaching strategy to infuse gerontology content into foundation courses. *Journal of Gerontological Social Work*, 48(1/2), 161-178.
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física: Un enfoque constructivista*, Barcelona, INDE.

- Dauenhauer, J. A., Steitz, D. W., Aponte, C. I., y Faria, D. F. (2010). Enhancing student gerocompetencies: Evaluation of an intergenerational service-learning course. *Journal of Gerontological Social Work*, 53(4), 319-335.
- Domangue, E., y Carson, R. L. (2008). Preparing culturally competent teachers: Service-learning and physical education teacher education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27, 347-367.
- Esteve, J.M. (1983). El concepto de educación y su red nomológica. En Castillejo, J.L. y cols. (1993) *Teoría de la Educación I (El problema de la educación)* (pp. 10-25). Murcia: Ediciones Límites.
- Esteve, J.M. (2010). *Educación: un compromiso con la memoria*. Barcelona: Ediciones Octaedro.
- Fleg, J.L., Morrell, C.H., Bos, A.G., Brant, L.J., Talbot, L.A., Wright, J.G., y cols. (2005). Accelerated longitudinal decline of aerobic capacity in healthy older adults. *Circulation*, 112(5), 674-682.
- Frank, J.S. y Patla, A.E. (2003). Balance and mobility challenges in older adults: implications for preserving community mobility. *The American Journal of Preventive Medicine*, 25(3) (Suppl 2), 157-163.
- Franklin, B., Whaley, M., y Howley, E. (2000). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 6th edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Garcés de los Fayos, R.E. (2004). *Actividad física y hábitos saludables en personas mayores*. Murcia: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Gil-Gómez, J., Chiva-Bartoll, O. y Martí-Puig, M. (2015). The impact of service learning on the training of pre-service teachers. Analysis from a physical education subject. *European Physical Education Review*, 21(4), 467-484.
- Greene, D. (1997). The use of service learning in client environments to enhance ethical reasoning in students. *The American Journal of Occupational therapy*, 51(10), 844-852.
- Gutheil, I.A., Chernesky, R.H., y Sherratt, M.L. (2006). Influencing student attitudes toward older adults: Results of a service-learning collaboration. *Educational Gerontology*, 32(9), 771-784.
- Hegeman, C.R., Horowitz, B., Tepper, L., Pillemer, K., y Schultz, L. (2002). Service learning in elder care: ten years of growth and assessment. *Journal of Gerontological Social Work*, 39, 177-194.
- Hirvensalo, M., Rantanen, T. y Heikkinen, E. (2000). Mobility difficulties and physical activity as predictors of mortality and loss of independence in the community-living older population. *Journal of the American Geriatrics Society*, 48(5), 493-498.
- Iglesias de Ussel, J. (2001). *La soledad en las personas mayores: Influencias personales, familiares y sociales. Análisis cualitativo*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Gobierno de España. Madrid: Instituto de Migraciones y Servicios sociales (IMSERSO).
- Jacoby, B. (1996). *Service learning in higher education: Concepts and practices*. San Francisco, California: Jossey-Bass.
- Jacoby, B. (2000). Why Involve Commuter Students in Learning?. *New Directions for Higher Education*, 109, 3-12.
- Jones, S.H. (2011). Life is Experienced Until We Die: Effects of Service-Learning on Gerontology Competencies and Attitudes Toward Aging. *Advances in Social Work*, 12(1), 94-112.
- Jenkins, C.D. (2005). *Mejoremos la salud a todas las edades. Un manual para el cambio de comportamiento*. Washington: Panamericana Health Organization.
- Kostić, R., Uzunović, S., Pantelić, S., y Đurašković, R. (2011). A comparative analysis of the indicators of the functional fitness of the elderly. *Facta Universitas Series Physical Education*

- and Sport*, 2(9), 161-171. Recuperado el 15 de noviembre de 2015 en: <http://facta.junis.ni.ac.rs/pe/pe201102/pe201102-06.pdf>
- Kremer, S., Holthuysen, N., y Boesveldt, S. (2014). The influence of olfactory impairment in vital, independently living older persons on their eating behaviour and food liking. *Food Quality and Preference*, 38, 30-39.
- Landers, K. A., Hunter, G. R., Wetzstein, C. J., Bamman, M. M. y Weinsier, R. L. (2001). The interrelationship among muscle mass, strength, and the ability to perform physical tasks of daily living in younger and older women. *Journals of Gerontology. Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 56(10), 443-448.
- Leiva-Olivencia, J.J. (2010). Educación intercultural y convivencia desde la perspectiva docente. *Profesorado. Revista de curriculum y formación del profesorado*, 14(3), 251-274.
- Levesque-Bristol, C., Knapp, T.D., y Fisher, B.J. (2010). The effectiveness of service-learning: It's not always what you think. *Journal of Experiential Education*, 33, 208-224.
- Lorenzo Baz, V. y Matallanes Febrero, B. (2013). Desarrollo y evaluación de competencias psicosociales en estudiantes universitarios a través de un programa de aprendizaje-servicio. *Revista internacional de educación para la justicia social*, 2(2), 2013, 155-176.
- Martinez, M. y cols. (2010). *Aprendizaje-servicio y responsabilidad social de las universidades*. Barcelona: Ediciones Octaedro.
- Martinez Maroto, A. (2009). Políticas sociales relacionadas con el envejecimiento activo. III Congreso Internacional de Actividad Físico Deportivo para mayores. Málaga: CEDMA.
- Mayán, J.M. (2004). Actividad física en las personas mayores. En Marcos Becerro, J.F. y Galiano, D. (Eds) *Ejercicio, salud y longevidad*. Sevilla: Consejería de Turismo y Deporte.
- Mason, S.E., y Sanders, G.R. (2004). Social work student attitudes on working with older clients. *Journal of Gerontological Social Work*, 42(3), 61-75.
- 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 & Sport Pedagogy*, 17(1), 61-77.
- Nelson, M.E., Rejeski, W.J., Blair, S.N., Duncan, P.W., Judge, J.O., King, A.C., y cols. (2007). Physical activity and public health in older adults - Recommendation from the American college of sports medicine and the American heart association. *Circulation*, 116(9), 1094-1105.
- Ostrander, S.A. (2004). Democracy, civic participation, and the university: A comparative study of civic engagement on five campuses. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 33, 74-93.
- Paulo, R. y Brito, J. (2012). Effects of non-formal physical activity in functional capacity and body mass index, on erderly population. *Ágora para la educación física y el deporte*, 14(3), 348-358.
- Puig Rovira, J.M., Gljón Casares, M., Martín García, X. y Rubio Serrano, L. (2011). Aprendizaje-servicio y Educación para la Ciudadanía. *Revista de Educación, número extraordinario*, 45-67.
- Ramis, A.A. (2014). *Personas mayores y aprendizaje-servicio*. Barcelona: Zotikos
- Rejeski, W.J. y Brawley, L.R. (2006). Functional Health: Innovations in Research on Physical Activity with Older Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38, 93-99.
- Requejo, A. (2003). *Educación Permanente y educación de adultos*. Barcelona: Ariel.

- Richards, K.A.R., Eberline, A.D., Padaruth, S., y Templin, T.J. (2015). Experiential Learning Through a Physical Activity Program for Children With Disabilities. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(2), 165-188.
- Romo, V. (2002). Los programas de actividad física para personas mayores de 65 años», *I Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para mayores*. Málaga: CEDMA.
- Root, S., Callahan, J., y Sepanski, J. (2002). Building teaching dispositions and service-learning practice: A multi-site study. *Michigan Journal of Community Service-Learning*, 8, 50-60.
- Richards, K.A.R., Wilson, W.J., y Eubank, L. (2012). Planning a service-learning program to benefit children with disabilities. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 83(7), 32-38, 45.
- Rubio, L., Campo, L., y Sebastiani, E.M.. (2014). Educación Física y Aprendizaje-Servicio. Una combinación más que saludable. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 44, 7-14.
- Ruiz-Montero, P.J. Castillo-Rodríguez, A. Mikalacki, M. y Delgado-Fernández, M. (2015). Physical fitness comparison and quality of life between Spanish and Serbian elderly women through a physical fitness program. *Collegium Antropologicum*, 39(2), 411-417.
- Ruiz-Montero, P.J. y Baena-Extremuera, A. (2011). Efectos del ejercicio aeróbico sobre los estados de ánimo en mujeres mayores. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 20, 43-47.
- Seifer, S. (1998). Service-learning: Community-campus partnerships for health professions education. *Academic Medicine*, 73(3), 273-277.
- Shephard, R.J. (1997). *Aging, Physical Activity and Health*. Illinois, Champaign: Human Kinetics.
- Takata, Y, Ansai, T., Soh, I., Awano, S., Yoshitake, Y., Kimura, Y., y cols. (2012). Physical fitness and 6.5-year mortality in an 85-year-old community-dwelling population. *Arch Gerontol Geriatr*, 54(1), 28-33.
- Ticó, J. (1995). Actividad Física para programas de salud. En MARCOS BECERRO, F.J. y otros (Eds.) *La salud y actividad física en personas mayores (Tomo II)*. Madrid: Ed. Rafael Santoja.
- Trifunovic, A. y Ventura, N. (2014). Mitochondria and metabolic control of the aging process. *Experimental Gerontology*, 57, 272.
- Vandsberger, E., y Wakefield, M. (2005). Service learning with rural older adults: Effects on students' career perspectives in gerontology. *Journal of Intergenerational Relationships*, 3(4), 83-97.
- Vaquero-Barba, A., Garay-Ibáñez-De-Elejalde, B. y Ruiz-De-Arcaute-Graciano, J. (2015). La importancia de las experiencias positivas y placenteras en la promoción de la actividad física orientada hacia la salud. *Ágora para la educación física y el deporte*. 17(2), 168-181.
- Villa, A. y Poblete, M. (2010) *Aprendizaje basado en competencias*. Bilbao: Mensajero.