

Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

El imaginario social de Personas Mayores sobre Actividad Física Virtual Estudio en contexto de complejidad en Ciudad de Buenos Aires

Campos, Rosa Valentina (rosavalentina.campos@gmail.com)

Giliberti, José (joselive2010@hotmail.com)

Pérez Miranda, Facundo (facundoperezmiranda@gmail.com)

Quiroga, Laura (lauralpq@hotmail.com)

Universidad Maimónides, Buenos Aires Argentina. Facultad de Humanidades, Ciencias Sociales y Empresariales. Área de Ciencias del Envejecimiento

Resumen

Estudio exploratorio sobre percepciones de Personas Mayores (PM) que realizan práctica de Actividad Física Virtual (AFV) a través de Facebook Deportes BA y el impacto percibido en torno a su salud y su calidad de vida. La evidencia señala que la AFV en contexto de complejidad, se convierte en una importante red social de apoyo instrumental, emocional y cognitivo con impacto directo en la calidad de vida.

Palabras clave: Educación Física, intervenciones, personas mayores, aislamiento social.

Introducción

La pandemia del CoVid-19 ha impactado en todos los aspectos de nuestras vidas y también lo ha hecho en las costumbres y los hábitos de vida de los distintos grupos de población y de forma muy particular en las personas mayores. Este acontecimiento obliga a pensar y renovar herramientas preventivas, crear recursos y líneas de acción tecnológicas inmediatas para mitigar el impacto que pudiera llegar a tener el aislamiento social, obligatorio y preventivo en las personas mayores. A partir del mes de mayo 2020, desde la Subsecretaría de Deportes (SSDD) del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires (GCABA), se decide incorporar transmisiones en vivo de prácticas de actividad física para personas mayores a través de la

página de Facebook Live/ Deportes BA¹. Esta modalidad virtual se transforma en un nuevo recurso pedagógico que pretende la implicación y motivación de las personas mayores en la práctica de actividad física, promoviendo también el vínculo de coordinador-participantes en el. Frente a esta situación nos decidimos investigar sobre ¿qué piensan las personas mayores sobre la práctica de actividad física virtual (AFV)? ¿Cómo perciben su salud y su calidad de vida las Personas Mayores que realizan AFV a través de Facebook de Deportes BA?

Se realizaron 19 (diecinueve) entrevistas en profundidad, dirigidas a Personas Mayores (PM) con el fin de obtener datos cualitativos a partir de una muestra no probabilística, intencional y estratégica. Asimismo, complementamos este estudio a través de datos cuantitativos y cualitativos recolectados de un cuestionario electrónico diseñado sobre aspectos psicosociales que podrían resultar relevantes para la conformación del estudio de carácter exploratorio sobre la temática abordada. Los cuestionarios electrónicos fueron subidos a la red para ser autoadministrados por aquellas personas que tuvieran la intención de responder. Desde una mirada integral de las personas mayores integradas en la sociedad, nos interpela su posible aplicación en contextos similares de aislamiento y soledad, o bien ante situaciones de imposibilidad de traslado físico y/o dependencia, pero enfatizamos que no es nuestro objetivo de estudio conseguir información que atente contra la presencialidad de la actividad física, la recreación y el deporte para este grupo etario.

Marco Conceptual

Desde el campo de la Psicología Social, los “imaginarios sociales” son definidos “como aquellas referencias específicas en el vasto sistema simbólico que produce toda colectividad” (Baczko, 1999: 28). Se trata de sistemas de representaciones, interpretaciones, percepciones, creencias y valores que comparte un determinado grupo social (Moreno Bravo, Rovira Kaltwasser, 2009), a partir del cual según Baczko (1999) el conjunto o colectivo adquiere su identidad y su autorrepresentación. Para el autor Cornelius Castoriadis (2013), el imaginario social es un concepto para designar las representaciones sociales encarnadas pues, “lo imaginario no es imagen de, es creación incesante y esencialmente indeterminada de figuras, formas e imágenes” (Castoriadis, 2013: 12). Comprendida la conceptualización del imaginario social, nos urge recorrer las conceptualizaciones históricas sobre enfoques de envejecimiento, y observamos que, en la década de los ochenta, la Organización Mundial de

¹ Disponible en: <https://www.facebook.com/DeportesBA/>

la Salud comienza a difundir la idea de un “envejecimiento saludable”, el cual buscaba que las personas puedan mantener, por el mayor tiempo posible, sus condiciones de salud y funcionalidad para así desenvolverse y participar en diversas esferas de la vida social. Dado que no sólo es suficiente tener un buen estado de salud en la vejez, durante a finales de los años noventa se acuña el término “envejecimiento activo”. Central al enfoque de “envejecimiento activo” que busca incrementar los aspectos positivos y disminuir los aspectos negativos de la experiencia de envejecer y llegar a ser persona mayor, el concepto de Calidad de Vida (CDV) ha pasado de ser considerado una noción sensibilizadora, hacia las personas como eje central de los esfuerzos, a convertirse en un constructo social que guía las prácticas profesionales en los programas, la evaluación de resultados y la mejora continua de la calidad. La CDV individual se entiende hoy en el modelo propuesto por Verdugo y Schalock (2013) como: “un estado deseado de bienestar personal compuesto por varias dimensiones centrales que están influenciadas por factores personales y ambientales”, estas dimensiones centrales son iguales para todas las personas y pueden variar según la importancia y valor que cada persona le atribuya (Verdugo y Schalock, 2013 : 446). La CDV tiene componentes subjetivos y objetivos medibles desde un enfoque multidimensional de las siguientes dimensiones: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos, “estas áreas representan en conjunto el constructo completo de calidad de vida” (Verdugo y Schalock, 2013 : 446).

La adopción de estilos de vida saludables y la participación activa en el propio autocuidado son importantes en todas las etapas del curso vital, implicarse en una actividad física adecuada, una alimentación sana, no fumar y el consumo prudente de alcohol y medicamentos en la vejez puede evitar la discapacidad y el declive funcional, prolongar la longevidad y mejorar la propia calidad de vida. La práctica periódica de Actividad Física (AF) moderada puede retrasar el declive funcional y reducir el riesgo de enfermedades crónicas tanto en los ancianos sanos como en aquellos que sufren enfermedades crónicas. Se considera a la AF uno de los determinantes de salud con mayor influencia sobre la morbilidad. El término salud se refiere al bienestar físico, mental y social expresado por la OMS en su definición de salud. Por tanto, en un marco de envejecimiento activo, las políticas y los programas que promueven las relaciones entre la salud mental y social son tan importantes como los que mejoran las condiciones de salud física (OMS, 2015).

La AF se refiere a cualquier movimiento corporal que se produzca por la contracción de los músculos esqueléticos con aumentos sustanciales en el consumo de energía del cuerpo con

respecto a estar en reposo. El “ejercicio físico” es un tipo de AF planeado y estructurado, tiene que tener características concretas: tipo de ejercicio, intensidad, frecuencia con la que se va a practicar, tiempo por sesión, intensidades y volúmenes. El “deporte” se distingue de los dos anteriores por ser una forma de AF sujeta a reglas o normas concretas. (Fundación Española del Corazón, 2020).

Metodología y Relevamiento de Datos

El trabajo de campo se desarrolló mediante 19 (diecinueve) entrevistas semiestructuradas realizadas a través de la plataforma zoom y la utilización de un cuestionario electrónico, enmarcándose en la conformación de una metodología cualitativa, de carácter exploratorio y mediante la teoría fundamentada en datos sobre la temática abordada.

Las personas entrevistadas se seleccionaron de manera aleatoria - siguiendo las recomendaciones de Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado & Pilar Baptista Lucio (1997)- realizando un corte por edad y sexo buscando con ello complejizar aún más nuestro análisis.

Utilizamos este tipo de muestreo no inferencial a los fines de ganar profundidad de análisis y conceptualizar la novedosa situación ante la cual nos encontramos, el límite de nuestra muestra estuvo dado por el criterio de saturación teórica (Valles, 1999). En función de esto y a los fines de avanzar hacia una triangulación metodológica consideramos necesario indagar los objetivos relacionados con la salud y la calidad de vida en personas mayores también a través de un cuestionario electrónico en busca de datos cuantitativos y cualitativos sobre aspectos psicosociales que podrían resultar de gran relevancia para este estudio.

La muestra intencional no probabilística se conformó por aquellas personas que decidieron responder de manera colaborativa sobre la temática tratada. Completaron el cuestionario electrónico 79 (setenta y nueve) personas mayores y se realizaron 19 entrevistas semi estructuradas por plataforma zoom.

Conclusiones

El desarrollo de esta investigación ha dado lugar a la siguiente conclusión con respecto a los objetivos inicialmente planteados: se pudo pesquisar que para las personas indagadas esta nueva modalidad virtual se transformó en un nuevo recurso educativo que implicó y motivó a las personas mayores hacia la práctica del ejercicio físico para mantener y mejorar su

funcionalidad física, contribuyendo también a mantener y fortalecer los vínculos sociales, y fue una herramienta fundamental de acompañamiento y contención emocional. Sin embargo, la misma no reemplaza el valor que las personas le asignan a la práctica presencial, pero destacan que la posibilidad de realizar esta práctica de manera virtual es un recurso muy valioso como complemento, que podría ser utilizado también en otros contextos de aislamiento y soledad. Con respecto al imaginario social es necesario mencionar los resultados sobre el concepto de autopercepción de la salud como una concepción individual y subjetiva resultante de una interacción de percepciones biológicas psicológicas y sociales. Se advierte un impacto en la salud emocional expresado en sentimientos de miedo, incertidumbre y angustia, propios de un escenario de ruptura en la cotidianeidad y especialmente el aislamiento que conlleva. Sin embargo, también se revelan otros aspectos valorados como positivos, como es el sentido de pertenencia, de responsabilidad y autocuidado. Se pueden identificar características de identidad flexible y factores psíquicos protectores como la disposición al cambio, el autocuestionamiento, la capacidad de reflexión y espera, la riqueza psíquica y la creatividad, la diversificación de vínculos e intereses, los vínculos intergeneracionales y la posición anticipada respecto de la propia vejez y finitud. Como limitante de nuestra investigación, en la muestra predominan personas mayores con un nivel educativo medio y alto, buena salud percibida, y un destacable nivel de actividad física anterior a la pandemia y durante el ASPO. Se destaca también la participación mayoritaria de mujeres, poniendo en evidencia la feminización de la vejez y todo lo que ella representa. Recomendamos por tanto una ampliación del presente estudio en otras poblaciones a fin de lograr un mejor conocimiento de las temáticas indagadas. Desde un análisis de los derechos de las personas mayores, sostenemos que los recursos virtuales que se brindan desde la SSDD del GCABA hacia la comunidad se conforman como una importante red de apoyo social formal que permite mantener y mejorar el bienestar de las personas mayores brindando apoyo instrumental y apoyo emocional de acuerdo a lo manifestado por las personas mayores participantes. Sostenemos que la práctica de actividad física virtual fue necesaria para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y su bienestar en este contexto, el aprender lo nuevo ofrece oportunidades a la vez, que es un derecho. Finalmente, sostenemos que estas nuevas propuestas educativas no pueden resolverse mediante una única disciplina o método sino con la colaboración de redes interdisciplinarias e intersectoriales aunando ideas que respondan a las necesidades y a los derechos de las personas mayores. Las conclusiones obtenidas resultan relevantes tanto por su aporte académico al campo de la actividad física y la gerontología como también a los órganos de gobierno y gestión que tienen a su cargo la

tarea de diseño e implementación de políticas públicas para la promoción de un mejor envejecimiento y bienestar de las personas mayores.

Referencias

Baczko, B. (1999: 28). *Los imaginarios sociales*.

Castoriadis, C. (2013: 12). *La Institución Imaginaria de la Sociedad*. Barcelona: Tusquets Editores SA.

Fundación Española del Corazón. (2020). *Fundación Española del Corazón*. Obtenido de <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3150-que-son-la-actividad-fisica-el-ejercicio-y-el-deporte.html>

Moreno Bravo, Rovira Kaltwasser. (2009). Imaginarios: Desarrollo y aplicaciones de un concepto crecientemente utilizado en las Ciencias Sociales. *Investigación para la Política Pública, Desarrollo Humano, NY*.

OMS. (2015). Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud. *Organización Mundial de la Salud*. Estados Unidos de América.

Roberto Hernandez Sampieri, Carlos Fernández Collado & Pilar Baptista Lucio. (1997). *Metodología de la Investigación*.

Valles, M. (1999). *Técnicas Cualitativas de Investigación Social*. Madrid, España.

Verdugo y Schalock. (2013 : 446). Discapacidad e Inclusión. *Salamanca, Amaru*.