

El agua en Esquel

Acciardi Carlos - ISEF militoacciardi@gmail.com, Diperna Toia (MVD) - UNLP dipernamv@gmail.com, Ochoa Ana Julia - UNLP anajuliaochoa5@gmail.com.

Resumen:

Acqua es un espacio acuático, de educación no formal y del ámbito privado al que asisten personas adultas y adultas mayores, en grupalidades reducidas. La pileta se encuentra retirada de la zona céntrica de la ciudad de Esquel (Provincia de Chubut), permitiéndonos un ambiente de trabajo en un lugar tranquilo, silencioso y con vista a la naturaleza.

La intención de éste trabajo es poder compartir nuestra experiencia del espacio generado, dónde atendemos las necesidades concretas y particulares de cada persona: como el deseo de aprender a nadar, descubrir el agua, perder el miedo al medio, prescripción médica, interacción social, entre otros motivos.

Nuestra mirada desde un enfoque integral está puesta en, mejorar la calidad de vida, potenciar la autonomía, promover la educación corporal, concientizar a las personas adultas del trabajo preventivo del cuidado del cuerpo y garantizar un envejecimiento saludable. Pensando la vejez desde una perspectiva de derecho, envejecimiento digno y de calidad, activo, recreativo, de goce y de disfrute.

Desde nuestro rol acompañamos a las personas en su proceso en el medio acuático, promoviendo la mejora de la calidad de vida, su capacidad funcional, que descubran su corporeidad, el reconocimiento y registro del propio cuerpo en el agua y lo que el agua devuelve, como así también con las acciones en el agua del resto con lxs que habitamos el espacio.

Priorizamos las capacidades coordinativas junto a las capacidades condicionales y la estimulación cognitiva (reflexión, registro, retención, memoria), tomando las posibilidades que el medio acuático nos brinda (sin impacto) y posicionándonos desde las posibilidades de cada persona para desarrollarlas y potenciarlas.

Palabras claves: Actividad física y salud. Promoción de la salud. Derecho. Hábitos saludables y calidad de vida.

El agua en Esquel

Acciardi Carlos - ISEF militoacciardi@gmail.com, Diperna Toia (MVD) - UNLP dipernamv@gmail.com, Ochoa Ana Julia - UNLP anajuliaochoa5@gmail.com.

Introducción:

Acqua, cómo espacio acuático, se gesta a partir de la idea de ofrecer un lugar vinculado a la actividad física, pensándose desde un abordaje integral en donde el medio acuático es la excusa para el descubrimiento personal, para tomar registros del propio cuerpo, para escuchar y escucharse, para conocer otras maneras de moverse, de percibir el entorno y con quienes compartimos espacio.

A partir de esto, se ofrecen espacios semanales de prácticas acuáticas con grupalidades reducidas, en donde es posible propiciar actividades personalizadas.

La intención de éste trabajo es poder compartir nuestra experiencia del espacio generado, el enfoque y perspectiva desde la cual asumimos nuestro rol como profesorxs¹ en Educación Física y desde qué lugar pensamos nuestras clases. Para ello, nos resulta importante a posteriori describir la población con la que trabajamos, sus características, posibilidades, y la forma en la que atendemos la particularidad y necesidad concreta de cada persona. Estas variables fueron los ejes transversales que dieron el inicio al proyecto de construir una pileta que pueda ofrecer un espacio alternativo a los que se encontraban hasta el momento en Esquel.

Población que asiste

Entre las personas que asisten a la pileta, pueden identificarse distintos grupos con diferentes edades e intereses, pero que comparten el mismo tiempo de clase, sólo que las actividades son pensadas de acuerdo a las posibilidades de cada persona.

Hay personas que se acercan con el deseo de aprender a nadar, mejorar su condición física o entrenar. Otras que llegan a la pileta por prescripciones médicas o con objetivos vinculados a la salud, encontrándose con un espacio que se piensa desde la rehabilitación, pero en donde las personas manifiestan no sentirse enfermas.

Por otro lado, hay quienes lo hacen como un espacio de disfrute, socialización y recreación.

Los grupos se componen de personas adultxs y adultxs mayores en grupalidades reducidas.

¹ A lo largo de la ponencia se utilizará el lenguaje no sexista utilizando la "X" y no desde el universal masculino como única realidad.

Por otro lado, las condiciones climáticas de la región de la Patagonia, se caracterizan por un clima frío y seco, durante el invierno con temperaturas que pueden llegar a ser muy bajas y con nevadas frecuentes. Aunque en verano, las temperaturas son más cálidas, se mantienen bajas en relación a otras regiones del país. Dada estas características, las personas suelen permanecer abrigadas a lo largo de todo el año. Considerando las condiciones climáticas mencionadas anteriormente, las prácticas en el medio acuático, además de tener características propias por el tipo de actividad y medio en el que se desarrolla, implica otro desafío relacionado al encuentro con el propio cuerpo. Es decir, no sólo se trata de ponerse ropa de baño para realizar una clase, sino que implica previamente desabrigarse y desvestirse, y disponer al cuerpo a cierta desnudez o ligereza de ropa una actividad en un medio diferente. A éstas cuestiones climáticas se le suma que culturalmente las personas nacidas y criadas (NYC) no suelen tener hábitos acuáticos ni sentirse atraídxs por actividades dentro el agua.

Marco referencial

En éste apartado profundizaremos sobre la perspectiva (enfoque, conceptos, posicionamientos, etc.) desde la cual nos situamos para abordar nuestro trabajo. En lugar de poner el foco únicamente en un problema o una dimensión específica a trabajar, desde este abordaje integral consideramos importante atender los aspectos físicos, emocionales, sociales y psicológicos de una persona para proporcionar una atención completa de aquellos elementos que conforman su vida y bienestar.

Cuando hablamos de *abordaje integral* hacemos referencia a conocimientos técnicos y saberes vinculados al medio acuático, pero también a registros del propio cuerpo, como la percepción, respiración, sensibilidad, ritmos, emociones que emergen contemplando la propia historicidad personal de cada persona que transita su *adulthood o vejez*. Tener en cuenta estas variables, nos permite pensar en un *envejecimiento saludable*, entendiendo a éste como un proceso de envejecer de una manera que promueva y mantenga la salud física, mental y social en las personas a medida que avanzan en edad, pudiendo vivir y experimentar el proceso de envejecimiento de una manera positiva, activa y con la menor cantidad de limitaciones. Posicionarnos desde este enfoque va más allá de simplemente vivir más tiempo; sino que buscamos que cada persona viva mejor y conserve la mayor cantidad de tiempo posible sus capacidades funcionales en todos los aspectos.

Para ello, nuestra mirada también está puesta sobre la *prevención*, que nos permite diseñar distintas estrategias de abordaje para atender, evitar o reducir la aparición, el desarrollo de

problemas, enfermedades, riesgos o situaciones no deseadas. En base a esto, sostenemos la idea de abordar los factores de riesgo y las causas subyacentes antes de que se manifiesten como problemas. Para ello, el enfoque de nuestras clases también está puesto en transmitir hábitos saludables, en el reconocimiento y toma de conciencia de riesgos, pero también en la necesidad de autocuidados como estrategia de bienestar personal. En este sentido, desde el ámbito de la Educación Física, nos resulta importante propiciar clases que busquen promover el conocimiento, la conciencia y la habilidad en relación con el propio cuerpo, su movimiento y su bienestar, integrando la conciencia corporal, el movimiento consciente, la expresión corporal, la salud y bienestar, autoaceptación y autoimagen, disciplina y concentración, exploración creativa.

Por último, destacamos este espacio desde una perspectiva de derechos, “la actividad física como derecho de la población y como factor coadyuvante a la formación integral de las personas, tanto dentro del marco del sistema educativo como en los demás aspectos de la vida social” (Ley de Deporte, 2015). Entendemos que los *derechos* son principios fundamentales que reconocen y protegen la dignidad, la libertad y el bienestar de todas las personas para vivir en sociedades justas, igualitarias y respetuosas.

Otros beneficios del agua

Sumado a lo que venimos desarrollando, agregamos que el agua nos permite: trabajar sin impacto en las articulaciones, el equilibrio de forma permanente, mejorar el sistema cardiorrespiratorio, conocer y disfrutar la liviandad corporal, romper con estereotipos socioculturales, superar miedos y vergüenzas, movimientos de sensibilidad, movimientos de propulsión para trasladar el propio cuerpo diferente a la cotidianidad, entre otros beneficios.

El agua te sostiene, te contiene y te acaricia.

Nuestro rol y nuestras acciones

Desde nuestro rol acompañamos a las personas en su proceso en el medio acuático, promoviendo la autonomía, la mejora de la calidad de vida, su capacidad funcional, que descubran su corporeidad, el reconocimiento y registro del propio cuerpo en el agua y lo que el agua devuelve, como así también con las acciones en el agua del resto con las que habitamos el espacio.

Priorizamos las capacidades coordinativas junto a las capacidades condicionales y la estimulación cognitiva (reflexión, registro, retención, memoria), tomando las posibilidades

que el medio acuático nos brinda (sin impacto) y posicionándonos desde las posibilidades de cada persona para desarrollarlas y potenciarlas, propiciando experiencias enriquecedoras y positivas.

Por otro lado, garantizamos la seguridad en cada una de las clases, no sólo planificando actividades seguras para cada una de las personas, si no también teniendo en cuenta recomendaciones para el uso del espacio en general.

Conclusiones:

Asistir a una pileta puede ser positivo en múltiples aspectos para la vida de una persona, porque promueve un estilo de vida activo, mejora la salud física y mental, le permite interactuar socialmente y disfrutar de momentos de relajación y diversión. Para nosotrxs es fundamental que esto mencionado pueda ser considerado como un espacio trascendental, atravesado por la educación corporal y la salud desde la prevención, cuidado y mejora de la calidad de vida, donde las personas puedan registrarlo como tal y pase a ser parte de su cotidiano.

Bibliografía:

República Argentina. Ley 27202 de 2015. Modificación de Ley N° 20.655. Ley de Deporte. Promulgada: 3 de noviembre de 2015. <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-27202-254345/texto>