

“Intervención desde educación física con personas mayores en barrios periféricos”

Oviedo Sandro Nereo, Universidad Nacional de Río Cuarto (UNRC), soviedo@hum.unrc.edu.ar

Proyecto de extensión “Capacidad Funcional en PM (14699)” en el marco de la Convocatoria "Universidad, Cultura y Territorio 2021", llevada a cabo por la Secretaría de Políticas Universitarias- Ministerio de Educación. Resolución SPU N° 32/2022.

RESUMEN

El presente proyecto se enmarca en la línea temática de ampliación y consolidación de derechos a través de actividades socio - recreativas y deportes socio comunitario, considerando a la educación como un derecho y a las Personas Mayores (PM) como sujetos de derechos. Otro lineamiento que se presenta es el mantenimiento y mejora de la capacidad funcional de las PM, lo que permite que ellos mantengan su independencia y autonomía de las actividades básicas e instrumentales de la vida cotidiana.

El objetivo de esta propuesta fue el desarrollo de un programa de intervención que favorezca el bienestar y la prevención de la capacidad funcional de las personas mayores de los barrios periféricos de la Ciudad de Río Cuarto.

Metodológicamente se desarrollan capacitaciones del grupo de trabajo en extensión universitaria y temática relacionada directamente con las PM. Se realizaron 3 talleres presenciales, el primer taller se tuvo el objetivo de informar sobre extensión universitaria, su significado y alcances, fue acompañado por profesionales de la secretaria de extensión y desarrollo de la UNRC, el segundo taller se abordó la temática concepto de personas mayores y vejez. El tercer taller se analizó la capacidad funcional en personas mayores. Se organizaron talleres de actividad física en dos lugares de la ciudad de Río Cuarto, uno en el Centro Comunitario Integral en barrio Alberdi donde se desarrolló la actividad con una frecuencia semanal, el método de ejercicio físico fue el Entrenamiento funcional, teniendo una población de 15 personas mayores. En el otro lugar que se desarrollo fue en el Centro Comunitario Padre Mujica con la coordinación del equipo del dispositivo SEDRONAR, en este espacio se logró convocar a las personas mayores en eventos sociales, charlas sobre derechos, prevención y acompañamiento. No se pudo realizar el taller de actividad física sistemáticamente. En este proyecto participaron estudiantes efectivos, docentes, no docentes y graduados, se involucraron tres (3) asignaturas del profesorado y licenciatura en Educación Física de la Facultad de Ciencias Humanas.

Con este proyecto se logró armar un grupo de trabajo integrados por distintos claustros, interacciones activas entre los integrantes del grupo de trabajo con los adultos mayores, capacitaciones sobre extensiones universitaria y la temática específica de capacidad funcional y personas mayores. En uno de los lugares se sistematizó la práctica de actividad física, en el otro espacio se convocó a distintos eventos sociales y que los adultos mayores se integraran a las charlas del centro comunitario, no se pudo regularizar el taller de actividad física.

Palabras Claves: Personas Mayores, Capacidad Funcional, Extensión, Capacitación, Calidad de Vida.

INTRODUCCIÓN

La presente propuesta se desarrollará en la Ciudad de Río Cuarto Córdoba Argentina, la ciudad está ubicada al sur de la provincia de Córdoba, cabecera del Departamento que lleva su nombre. Cuenta con unos 160.000 mil habitantes y llega a unos 175.000 habitantes en el cordón aledaño que integran las localidades de Las Higueras y Santa Catalina (Holmberg).

La Convención Interamericana sobre Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015) define en su artículo 2°, como Persona Mayor, a aquella de sesenta años o más, salvo que la ley interna determine una edad base menor o mayor, siempre que esta no sea superior a los sesenta y cinco años, incluyendo dentro del concepto, entre otros, el de persona adulta mayor son los adultos de 60 años o más.

Investigadores como Serge Guérin han identificado al menos cuatro tipos sociales dentro de estas franjas etarias, que implican públicos y necesidades diferentes. No es lo mismo el grupo etario de entre 60 y 75 años que habita en zonas urbanas, con acceso a servicios, ingresos y oportunidades sociales, recreativas y culturales, que la franja etaria de los 80 años de los sectores rurales o urbanos vulnerables. No es igual la población mayor a 60 años que ha llevado una vida activa y saludable que los coetáneos que no y que tienen polipatologías. Esta construcción definida por las personas mayores de 60 años tiene como única coincidencia el paso del tiempo, porque en la realidad está atravesada por diferentes condiciones de vida, lo que se llama calidad de vida, que hace a la conjunción de diferentes variables (alimentación, vivienda, servicios públicos como salud, educación, o privados, redes de contención, familia, etc.) (Guérin, 2008).

En la Ciudad de Río Cuarto la expectativa de vida es de 80 a 85 años de edad. El Consejo Económico y Social de la Municipalidad de Río Cuarto informó que, en el año 2017, el 15 % de la población de Río Cuarto son mayores de 65 años de edad y este 15% sería 28 mil riocuartenses, de

este segmento el 50% supera los 75 años de edad, destacando que en el rango de edad superior a 75 años de edad el 67.2 % son mujeres y el 32.8% son varones. (Consejo Económico y Social de la Municipalidad de Río Cuarto, 2017).

En la Ciudad se realizan actividades con PM desde distintas instituciones, para su descripción proponemos utilizar la clasificación de (Rodríguez Enriquez, C. & Pautassi, L., 2014) desde la perspectiva de las esferas del cuidado, productoras de bienestar en PM, estas instituciones están representadas por el estado, organizaciones de la sociedad civil, familia y privado. En la ciudad de Río Cuarto las instituciones que desarrollan actividades con PM desde la esfera del estado son: dependiendo de nación a través de la Universidad Nacional de Río Cuarto, desde la secretaria de Extensión y Desarrollo se encuentra el Programa Educativo de Adultos Mayores, desde el PAMI se desarrollan talleres en los centros de pensionados y jubilados, el gobierno de la Provincia aborda la educación de los PM a través de los Espacio Illia

En relaciones a la esfera privada se relevaron datos de los centros integrales, gimnasios y clubes de la ciudad, en estos espacios se desarrollan actividades físicas orientadas a mejorar o mantener la capacidad funcional, rehabilitación con un formato de rutinas individuales y en los clubes se realizan actividades deportivas con gestiones privadas de los deportistas.

Como podemos observar las propuestas de actividades educativas en la ciudad de Río Cuarto son de la más variada, en el presente proyecto se centra en brindar accesibilidad demandada por las PM de los barrios periféricos centradas en mejorar o mantener la capacidad funcional de las PM.

DESARROLLO

Objetivos Generales

Desarrollo de un programa de intervención que favorezca el bienestar y la prevención de la capacidad funcional de las personas mayores de los barrios periféricos de la Ciudad de Río Cuarto.

Objetivos específicos

1. Formar recursos humanos capacitados en extensión para desempeñarse frente a las necesidades de las PM.
2. Capacitaciones en PM desde las perspectivas de derecho, género, capacidad funcional.
3. Desarrollar planes y líneas de acción para desarrollar y mantener la capacidad funcional de las PM.

4. Organización de redes institucionales para articular y fortalecer el acceso a la educación de las PM.

Identificación de los principales problemas que se busca resolver

La problemática surge desde dos relevamientos realizados por distintas áreas de la Universidad, una de ellas fue a través de una exploración de las actividades educativas (Educación Física) de las personas mayores de Río Cuarto, desde la asignatura actividad física y tercera edad de la Licenciatura en Educación Física en el marco del proyecto de vinculación social en la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Nacional de Río Cuarto. También surgió esta problemática en las mesas territoriales del Consejo Social Universitario (UNRC) el cual está integrado por las organizaciones del territorio donde se realizan asambleas y desde este espacio surgió la necesidad de actividades en los barrios para personas mayores.

En la exploración desde la asignatura nos encontramos que la centralización territorial de las propuestas educativas de los programas Municipales, Provinciales y Nacionales, concretamente los talleres, no llegan a los barrios periféricos y el número de PM de la periferia que asisten a los talleres son bajos.

En la actualidad la necesidad de espacios de construcción para la reflexión del bienestar de los adultos mayores, hacen de los programas y talleres un ámbito de pertenencia pertinente para su abordaje.

Describir las causas y efectos de los problemas a abordar

En relevamiento previos se determinó que la participación comunitaria de las personas mayores en los barrios periféricos de la Ciudad de Río Cuarto es escasa.

Se identifica en el territorio que las propuestas de talleres educativos no llegan a los barrios periféricos, que frente a distintos relevamientos las PM han demostrado motivación para participar en talleres y charlas educativas.

También emerge la necesidad de capacitación, asesoramiento y formación desde perspectivas de género, derecho y capacidad funcional tanto para las PM del territorio, las personas que desarrollan las actividades con PM en el territorio y los estudiantes de la Licenciatura y el Profesorado de Educación Física.

La oportunidad de articular con las instituciones que están en los barrios y sus dirigentes que relevan las necesidades y están esperando que los acompañemos en la resolución de las problemáticas que le plantean los vecinos.

Identificación y caracterización de la población

La población con más de 60 años de edad es el grupo etario de mayor crecimiento en el mundo. La necesidad de extender la productividad y la calidad de vida durante todo el ciclo vital mediante un bienestar físico y psíquico que permitan la independencia y la participación de los adultos mayores en todas las actividades de la sociedad requiere que se trabaje en un modelo de envejecimiento activo fundamentado en actividades destinadas de forma específica a esta población y que se adapten a los cambios sociales surgidos en cada generación de adultos mayores.

La OMS considera como PM a quienes tienen 60 años y más. Similar criterio se adoptó a efectos de hacer comparaciones demográficas en el Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, en el año 2002 (Naciones Unidas, 2002).

La población objetivo son las personas mayores de los barrios periféricos de la ciudad de Río Cuarto, serán convocados por las instituciones educativas, vecinales, centros integradores comunitarios para brindar los talleres educativos.

Descripción de las propuestas de actividades

Capacitaciones: se desarrollaron capacitaciones del grupo de trabajo en extensión universitaria y temática relacionada directamente con las PM.

Se realizaron 3 talleres de capacitación presenciales, el primer taller se tuvo el objetivo de informar sobre extensión universitaria, su significado y alcances, fue acompañado por profesionales de la secretaria de extensión y desarrollo de la UNRC, el segundo taller se abordó la temática concepto de personas mayores y vejez. El tercer taller se analizó la capacidad funcional en personas mayores.

Talleres de ejercicio físico: se organizaron talleres de actividad física en dos lugares de la ciudad de Río Cuarto, uno en el Centro Comunitario Integral en barrio Alberdi donde se desarrolló la actividad con una frecuencia semanal, el método ejercicio físico fue el funcional, teniendo una población de 15 personas mayores.

En el otro lugar que se desarrollo fue en el Centro Comunitario Padre Mujica con la coordinación del equipo del dispositivo SEDRONAR, en este espacio se logró convocar a las personas mayores

en eventos sociales, charlas sobre derechos, prevención y acompañamiento. No se pudo realizar el taller de actividad física sistemáticamente.

Descripción de la Institución vinculante y mapeo de actores

El territorio que explora el presente trabajo se ubica en la ciudad de Río Cuarto (Provincia de Córdoba, Argentina.), a su vez se realizará las intervenciones en dos espacios que se ubican en las zonas periféricas de la ciudad. Uno de los lugares es el Centro Integrador del Barrio Obrero ubicado en barrio Alberdi, calle Adelia María 1101. La otra organización que se vincula con el proyecto es SEDRONAR un Dispositivo Territorial Comunitario de la Secretaría de Políticas Integrales sobre Drogas de la Nación Argentina (SEDRONAR). Ubicado en dos puntos estratégicos de la ciudad, barrio Alberdi y Banda Norte, específicamente en Banda Norte situado en IPV, 130 viviendas y Jardín Norte.

Descripción general de la conformación del equipo y su trayectoria conjunta

Los estudiantes avanzados del profesorado y licenciatura de Educación Física, que poseen competencias adquiridas en el ejercicio de la profesión, desarrollarán sus prácticas realizando un aporte significativo en dicha institución social al mismo tiempo posibilitando un intercambio de experiencias.

Equipo de trabajo constituido por los docentes de las asignaturas de la Licenciatura en Educación Física: Actividad Física y Calidad de Vida, Actividad Física y Tercera; asignatura del Profesorado de Educación Física Desarrollo Motor.

También se incorpora al proyecto un agente no docente con experiencia administrativa y el grupo de graduados que está participando en la formación de la Red de instituciones que trabajan con Personas Mayores.

Las organizaciones y los referentes barriales son una fuente inagotable de información y articulación, lo que posibilita organizar intervenciones que surgen de intereses y necesidades puntuales, las cuales se abordan desde la UNRC.

Aporte del proyecto a la formación académica de los estudiantes participantes

El aporte que brindará en la formación académica a los estudiantes es la transposición didáctica que podrán realizar los estudiantes de las clases teóricas - prácticas de la asignatura a poder realizarla en el territorio con PM, con las cuales en la mayoría no ha tenido experiencia práctica y considerando que en la curricular del Profesorado y Licenciatura el abordaje de contenido

relacionado con la PM es escaso esta experiencia será muy significativa en su proceso de formación educativa. También en la comprensión del proceso de un proyecto de extensión, el compromiso social que ellos brindan, y finalmente un aporte para su formación en el proceso de preparación de su trabajo final de licenciatura.

Estrategias de registro a implementar

El registro y la planificación del proyecto nos permitió elaborar una producción audiovisual y una producción escrita en formato de ponencia que permitirá compartir y dar a conocer el trabajo realizado desde el equipo de trabajo en conjunto y colaborativamente con la organización social participante.

RESULTADOS

Se organizaron espacios educativos para PM a los sectores más postergados en cuestiones educativas, recreativos que ayuden a mejorar o mantener la autonomía funcional de las PM, también se propiciaron experiencias y capacitación al grupo de trabajo para desempeñarse frente a las necesidades de las PM. Se realizó un trabajo articulado con las organizaciones territoriales y acompañar en la búsqueda de recursos humanos y económicos para la continuidad de los talleres en los barrios.

REFERENCIAS

- Guérin, S. (2008). Habitat social et vieillissement : représentations, formes et liens. journals.openedition.org.
- OEA. (2015). http://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados_multilaterales_interamericanos_a-70_derechos_humanos_personas_mayores.pdf. Obtenido de http://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados_multilaterales_interamericanos_a-70_derechos_humanos_personas_mayores.pdf.
- OMS. (2002). Envejecimiento Activo: Marco Político . Rev. Esp. Geriatr. Gerontol (S), 74-105.
- OMS. (2016). Acción multisectorial para un envejecimiento sano basado en el ciclo de vida: proyecto de estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud. 69.^a Asamblea Mundial de la Salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Rodríguez Enriquez, C. & Pautassi, L. (2014). La organización social del cuidado en niños y niñas. Elementos para la construcción de una agenda de cuidados en Argentina. ADC-CIEPP-ELA.