

## Educación física con adultos mayores: algunas reflexiones desde la gerontología crítica

Débora P. Di Domizio  
Universidad Nacional de la Plata  
[dedido@hotmail.com](mailto:dedido@hotmail.com)

### Resumen

En este artículo retomo las ideas desarrolladas en dos trabajos anteriores: uno realizado para la aprobación de un seminario de posgrado y otro publicado en 2007. En ambos se vinculó la temática de la vejez y el envejecimiento con la teoría de la Educación Física y la práctica docente. Mi intención es recuperar otra perspectiva gerontológica que, a diferencia de la clásica, propugne imágenes positivas de la vejez, que superen la visión de los adultos mayores como pacientes o discapacitados. Se intentará plasmar una perspectiva epistemológica y didáctica acerca de las prácticas corporales con adultos mayores. La intención es repensar algunos temas, como la involución motriz y el aprendizaje motor, sobre los que la Educación Física ha dado respuestas apresuradas. Finalmente, esto nos permitirá plantear algunos lineamientos de orden prescriptivo o de intervención pedagógica que debe tener en cuenta aquel profesional de la Educación Física que desarrolle su labor con estos sujetos.

Palabras clave: adultos mayores, Educación Física, revisión crítica, didáctica

### Abstract

In this article I return to the ideas developed in the previous papers, one made for approval of a graduate seminar and one published in 2007, which link the themes of old age and aging with the theory of Physical Education and teaching. My intention is to cover other gerontological perspectives, unlike the classic, advocating positive images of aging that exceed the vision that sees the elderly as synonymous with a disabled patient. This article will try to present epistemological and didactic perspective on embodied practice with older adults in order to rethink a few things like the driving involution and motor learning, on which the PE has hasty answers. This will eventually allow us to propose some prescriptive guidelines for educational policy and interventions for the Physical Education professional.

Keywords: elderly, physical education, critical review, didactic

## Introducción

Este artículo retoma, por un lado, las ideas expuestas en un trabajo de evaluación presentado en el marco de un seminario de posgrado y, por el otro, los conceptos vertidos en un artículo publicado en el 2007 y al que denominé "Otro enfoque para una Educación Física ¿gerontológica?". Por ese entonces, no sabía si la presencia de signos de interrogación en la palabra "gerontológica" enfatizaba aún más la crisis de identidad de la Educación Física.

Teniendo en cuenta que la gerontología<sup>1</sup>, según varios autores (Hall, 1922; Cowdry, 1939), es una ciencia o una técnica que ha nacido y ha permanecido ligada al estudio de las condiciones patológicas de la vejez y del envejecimiento, me preguntaba si este hecho no acentuaría la orientación del desempeño del profesor Educación Física hacia un posicionamiento basado en el paradigma del agente de salud. Según Márquez Herrera (2004), el fundamento de la gerontología hasta la fecha parecería estar dado en términos de la ciencia médica, es decir, la geriatría<sup>2</sup> o las ciencias biomédicas (las ciencias de la salud) y no desde los fundamentos/perspectiva de las ciencias sociales y humanas. Lo social se plantea sólo como un factor coadyuvante o complementario a lo biológico.

Por otra parte, Dulcey Ruiz (2005) se preguntó si sería más preciso indagar el estatus científico de las disciplinas, profesiones o técnicas que sustentan el saber gerontológico, nutrido asimismo por la Educación Física. ¡Cuántas similitudes encuentro con el proceso diacrónico de constitución de la Educación Física como área/disciplina, desde siempre ligada a investigaciones biomédicas que se dan por

---

1

La gerontología se define como un campo de estudio multidisciplinario e interdisciplinario, enfocado en las personas adultas mayores y en el envejecimiento a través del curso de vida (Levin, 2012). La gerontología crítica cuestiona las pretensiones de la ciencia positivista de constituirse en verdad absoluta, al igual que su esfuerzo por explicar el mundo, tanto natural como social, con el ánimo de predecirlo y controlarlo (Lynott & Lynott, 2002).

2

La geriatría es la rama de la ciencia médica que se ocupa de los aspectos clínicos, terapéuticos y preventivos, relacionados con el proceso salud-enfermedad de las personas mayores.

fuera de su propio campo!

Como afirma Crisorio (2003), desde fines del siglo XIX la Educación Física entró en un proceso de normalización y, más tarde, de medicalización indefinida, alienando su saber respecto al de las ciencias que en ese entonces tenían “estatus científico”, dados por los sistemas conceptuales de la fisiología y la psicología.

### **El cuerpo-máquina, ¿en la vejez?...**

Teniendo en cuenta el punto de vista de Crisorio (2003), inferimos que las prácticas de la Educación Física con adultos mayores se asociarían a un enfoque empírico positivista, característico del paradigma físico-deportivo, desde donde se quiere prescribir a la Educación Física y al deporte en orden a los estatutos y leyes de la anatomía, la fisiología y la biomecánica, es decir, desde la lógica del entrenamiento deportivo y sus aplicaciones al campo de la prevención de la salud. Consecuentemente, la resultante es una educación físico-deportiva para mayores, centrada en la apropiación de técnicas de adiestramiento corporal, definidas con arreglo a los principios científicos del entrenamiento físico y técnico, pero de muy dudoso valor educativo, porque busca el logro de una eficiencia motriz específica y se sustenta en el análisis de una práctica deportiva institucionalizada. De acuerdo con Crisorio y cols. (2003: 32), "La Educación Física se reduce a un espacio de aplicación, se constituye en la manifestación pedagógica donde el conocimiento científicamente adquirido se aplica técnicamente a la enseñanza". Asimismo, ése es el eje del análisis que aprueba una perspectiva que considera la medicalización del envejecimiento, mediante la asociación del adulto mayor con el paciente, y de la vejez con la enfermedad, destacando además el deterioro funcional que marca el paso del tiempo en el cuerpo humano. El paradigma médico-hegemónico, instalado remotamente en la clínica médica tradicional, responde a la gerontología tradicional y revela una concepción del adulto mayor que persiste en gran parte de la sociedad. Desde esta perspectiva, se ve al adulto mayor como un “paciente” o “discapacitado”, con deficiencias que deben ser tratadas sobre la base del modelo biomédico, asociado al discurso en el que se exaltan las degeneraciones, el deterioro, las pérdidas, y que connota negativamente el proceso de envejecimiento humano (Di Domizio, 2011).

## **Ni enfermo, ni discapacitado, ¡cuerpos deseantes!...**

En el otro extremo, y en tensión con la posición descrita en el párrafo anterior, se encuentran imágenes positivas y exitosas de la vejez, que dan lugar a un período de despliegue de potencialidades de los adultos mayores, en el que alcanzan la propia realización personal. Desde esta perspectiva, se construye otra idea o representación de un grupo social dinámico, activo, partícipe, creativo e influyente en el contexto en el que está inserto: son adultos mayores que construyen redes sociales o elaboran ideas creativas. Este enfoque es el que propugno desde otra Educación Física gerontológica. Estas otras posibilidades deben ser tenidas en cuenta dentro de un concepto amplio de salud, entendido como construcción social que no se restrinja a lo biológico. En esa línea, será menester un trabajo desde las prácticas de la Educación Física articuladas interdisciplinaria y multiprofesionalmente, en el que los conocimientos no se jerarquicen en detrimento de los saberes de la propia disciplina, con el fin de contribuir a un cambio cultural en torno al envejecimiento, la vejez y las personas mayores. Asimismo, este es el eje que se posiciona en un enfoque de derechos, y desde donde se generan políticas y modelos de intervención—con la participación activa de los adultos mayores—, así como la implementación de metodologías innovadoras que fortalezcan las estrategias hacia una mejora en la calidad de vida de las personas mayores.<sup>3</sup>

## **El enfoque involutivo...**

Para el desarrollo de este apartado, me interesa referenciar el estudio de Meinel y Schnabel (1987), *Teoría del movimiento*, en particular el capítulo 6.8: "Síntesis de una teoría de la motricidad deportiva bajo el aspecto pedagógico". Este texto, como muchos otros que abordan la cuestión de la motricidad en la vejez, es consultado por estudiantes de los profesorados en educación física desde siempre. Crisorio y Furlán (2004: 10) afirman que este hecho "hace que los estudiantes reciban los conocimientos teóricos como cuerpos estáticos, reedificados, separados de sus lógicas de producción y transmisión, con lo que reciben no sólo un conocimiento, sino también una

---

3

Boletín de Información General GIIIG-Argentina

determinada posición respecto del conocimiento".

Me inquieta especialmente que se aborde el texto de Meinel y Schnabel (1987) sin una mirada reflexiva y actualizada, ya que ese material bibliográfico alienta teorías reduccionistas y centradas en el desarrollo "normal" del niño (desde un punto de vista biológico), y es consultado con frecuencia por alumnos de distintas instituciones de formación docente en Educación Física,<sup>4</sup> y por algunos profesores, quienes todavía suscriben al "paradigma involutivo de la vejez".

Por eso, es importante volver a los conceptos que Meinel y Schnabel (1987) elaboran y desarrollan en su texto, ya que me apremia reformular algunas cuestiones sobre la motricidad en la vejez. Los autores diferencian distintos períodos dentro de la adultez, tomando como referencia la edad cronológica para caracterizar esquemáticamente la ontogénesis motora. Al respecto, considero importante destacar que no es conveniente postular una clasificación o caracterización a partir de la edad cronológica, pues esta es definida únicamente de acuerdo con la cantidad de años. Este criterio restrictivo no aporta datos sobre el sujeto. Esta edad estaría en relación con la edad social: el envejecimiento lleva consigo cambios en la posición del sujeto en la sociedad, debido a las responsabilidades y privilegios que dependen de la edad cronológica. Un concepto asociado a esta es el de "adulto mayor" (Huenchuan Navarro, 1999), pero tampoco este concepto aporta datos ni determina diferencias individuales en los sujetos, tales como los acontecimientos vividos, las condiciones ambientales, las circunstancias económicas y culturales del nacimiento, la valoración de los sucesos propios y ajenos, el tipo de educación recibida, la posibilidad de realizar prácticas corporales a lo largo de su vida o la motivación para acercarse a ellas.

Por otro lado, y en especial referencia al período que nos ocupa, Meinel y Schnabel (1987) consideran que a partir de los 50 años se acentúa una reducción del rendimiento motor, como también ilustran que la adultez final y la vejez (de los 65/70

---

4

La formación docente en Educación Física en la República Argentina se concreta en institutos superiores de formación docente no universitarios (en su mayoría provinciales o privados) y en universidades nacionales (públicas y privadas).

años en adelante), son los años de la involución motora manifiesta.

El concepto de "involución motriz" lo utilizan para referirse a las características motoras de lo que ellos denominan última etapa. La representación social que recae sobre el término "involución motriz" se asocia también a un estado patológico, de personas incapaces, declinantes, pobres, socialmente desintegradas y con escaso interés por revertir todo ese cuadro, examinado como algo inevitable que ya no tiene solución.

### **¡Basta ya de hablar de involución!...**

Discrepo con las perspectivas teóricas que sostienen que el desarrollo motor es inexistente en la vejez, ya que describen esta etapa de la vida en términos de involución en general y, en particular, de involución motora. Utilizar esta terminología crea sentidos, condiciona y prescribe las prácticas de la Educación Física. Por el contrario, se trata de momentos propios en el desarrollo humano (evolutivo) y, como en otras etapas, hay una motricidad con características propias, con ganancias y pérdidas.

Desde nuestra área, considero necesario adoptar una posición crítica frente a esta visión involutiva de la motricidad en la vejez, ya que excluye a las personas mayores de un sinnúmero de prácticas corporales de la Educación Física. Dicha concepción decremental de la vejez también contribuye a subestimar las posibilidades de aprendizaje motor en el adulto mayor. Para ello, sería clave eliminar el término "involución", acuñado por Charcot (1866), que implica haber descendido en la escala biológica.

Estas objeciones no pretenden negar que exista un enlentecimiento de funciones, debidas a los cambios biológicos que tienen lugar normalmente con el paso del tiempo. Sin embargo, en el caso de los adultos mayores, es necesario tener en cuenta otros factores relacionados con el entorno histórico-social en el que se encuentran inmersos o, incluso, con experiencias vitales particulares. Estos factores y estas experiencias también proporcionan datos que contribuyen a la comprensión de la motricidad del adulto mayor, así como de las razones y hechos que la determinan (Di Domizio, 2004).

## **El aprendizaje motor...**

En otro orden de análisis, Meinel y Schnabel (1987) consideran solamente las características motoras y las capacidades de rendimiento motor. De esta manera, limitan la corporeidad del hombre a un solo aspecto: el físico-deportivo. Sin embargo, un fenómeno tan complejo como el movimiento humano no puede ser explicado por teorías mecanicistas, ya que excluyen los factores subjetivos, sociales, afectivos y culturales. Considero que el profesor en Educación Física debe escapar al modelo según el cual el término "Educación Física" es un sinónimo de "deporte", "entrenamiento" o "rendimiento". En ese sentido, la Educación Física tiene por delante todo un desafío: crear, proponer, buscar y resignificar otro tipo de tareas y propuestas para este grupo etario.

Continuando con Meinel y Schnabel (1987), ambos autores postulan una noción de aprendizaje motor vinculada a los procesos de maduración y desarrollo físico. En ese sentido, constituye el equivalente a la noción de crecimiento corporal, aceptando la edad cronológica como la variable organizadora primordial a lo largo de la vida. De este modo, se ofrece una visión que proclama crecimiento en la niñez y adolescencia, y declive en la madurez y senectud. Según este criterio, el desarrollo de la conducta se ve afectado principalmente por los procesos madurativos internos. Bajo esta concepción, se prescinde de la consideración de las influencias normativas relacionadas con la edad, de las influencias normativas relacionadas con la historia y de las influencias no normativas. Estos son los elementos básicos para entender el desarrollo en todas las etapas del ciclo vital. (Triado Tur, 2001)

## **Que nos dicen otras perspectivas**

Las perspectivas culturales/sociales (epigenéticas) contradicen la tesis irrefutable que considera al desarrollo como una línea con sentido hacia el progreso, sobre la que es dable esperar que aparezcan, cronológicamente, determinadas habilidades que van desde los movimientos reflejos (pasando por la motricidad infantil, con sus momentos de ajuste y de estabilización de las habilidades motrices básicas: caminar, correr, saltar, lanzar) hasta el dominio deportivo, considerado invariablemente

como el grado máximo de la especialización motriz. La forma que comúnmente se propone responde a criterios de índole cuantitativa: su característica es la extracción de un sector de la población con la intención de medir, normalizar, diagnosticar y predecir; es decir, estandarizar por medio de leyes y comparar con otras poblaciones a través de ellas, sin considerar las significaciones que cobran las acciones en las situaciones en que son empleadas, lo cual nos permitiría suponer la preeminencia de los factores epigenéticos (culturales) sobre los genéticos (Crisorio et ál., 2010)

Visto que el aprendizaje motor en las personas mayores no comparte parámetros o aspectos generales que ocupen el interés de la gran mayoría de las investigaciones realizadas en el campo del aprendizaje,<sup>5</sup> se lo ha excluido de todo estudio; y, cuando se lo ha tenido en cuenta, se lo ha enfocado hacia la imposibilidad de adquisición de nuevas destrezas. No debemos relacionar aprendizaje motor con logros máximos en actividades netamente deportivas, porque como los logros, efectivamente, difieren de los de la juventud o adultez, se corre el peligro de homologar vejez y deterioro.<sup>6</sup> Desde otro posicionamiento, coincido con Fernández Ballesteros (1998) al afirmar que estudios provenientes de la psicología se han focalizado y comenzado a investigar sistemáticamente una serie de aspectos positivos del envejecimiento, como son el potencial de aprendizaje, la sabiduría, la satisfacción con la vida o la felicidad.

En consecuencia, considero que Meinel y Schnabel (1987) no enfatizan

---

5

Es menester hacer referencia aquí a la teoría madurativa de A. Gesell. El autor estudió un gran número de niños y estableció generalizaciones sobre la base de parámetros de desarrollo normal, utilizando un criterio madurativo según edades. Sin embargo, creo que es necesario que los modelos de cambio evolutivo sean más comprensivos y nos permitan trascender las limitaciones restrictivas, establecidas por los biólogos y asumidas por muchos especialistas en el desarrollo infantil, ya que en esta concepción también hay prescindencia de la consideración de factores sociales y culturales.

6

Prejuicios que atentan contra la vejez: "No se puede aprender nada nuevo". FALSO. Numerosas son las investigaciones que demuestran los beneficios de una educación permanente. Asimismo, cada año crece la demanda de los cursos y talleres para adultos mayores y, entre los más solicitados, se encuentran las de Tecnologías de Información y Comunicación (Fuente: Diario Popular, lunes 1.º de julio de 2013).

situaciones de enseñanza que propicien la consecución de aprendizajes en los sujetos participantes; ni otras prácticas como la recreación, tendientes a la socialización e integración, puesto que este grupo tiene limitadas sus oportunidades de participación social para que puedan seguir ejerciendo roles con compromiso (Fajn, 1999).<sup>7</sup> Es claro, asimismo, que no tienen en cuenta que, en muchos casos, los adultos mayores acuden a prácticas de Educación Física por primera vez en su vida y, por eso, resultan actividades completamente novedosas para ellos. De este modo, el rendimiento deportivo y la maximización de las *performances* no integran su horizonte de expectativas. El deseo de involucrarse en prácticas de aprendizaje, el placer, el ocio y la búsqueda de ampliar el círculo social de pertenencia con nuevas amistades son también motivos que impulsan a iniciar este tipo de actividades.

### **Concluyendo este análisis...**

Se podría vincular el estudio de los aprendizajes motores en los adultos mayores con el concepto de “educación permanente”, revisando el rol de la Educación Física, ya no acotado a la escolarización obligatoria, sino trascendiendo los límites de la institución escolar.<sup>8</sup> Ello supone aceptar una irrestricta posibilidad de recurrencia a la

---

7

Un ejemplo que me interesa destacar es el caso de los tests propuestos por la bibliografía del área para evaluar la condición física funcional de los adultos mayores. En la mayoría de los casos, estos tienen en cuenta la capacidad de rendimiento motor y están diseñados según características físicas y funcionales de personas jóvenes (ideales). Por este motivo, aplicarlos y reproducirlos con sujetos de la tercera edad resulta inapropiado, de difícil ejecución y de gran inseguridad para muchos adultos mayores.

8

Junto con el análisis de las principales teorías del aprendizaje y las características pedagógicas aplicables a la educación de los mayores, es importante destacar otros factores que hacen especial el proceso de enseñanza/aprendizaje en la vejez. Se debe tener en cuenta que el aprendizaje en adultos mayores no tiene, por ejemplo, un gran componente de aprendizaje académico y reglado, como ocurre en otras etapas de la vida, pero sí son parte esencial de la vida diaria del adulto mayor los cambios físicos y fisiológicos, las crisis de identidad o los cambios de roles sociales, que también consideramos formas de aprendizaje. Existe un acuerdo general sobre la existencia de cambios cognitivos con la edad. Sin embargo, no hay consenso sobre las características de estos cambios, su universalidad o naturaleza. Parece, no obstante, que la mayoría de los autores están de acuerdo en la influencia de la cultura, el contexto y los factores socioeconómicos, así como de las diferencias individuales en las habilidades cognitivas de las personas mayores, por lo que las diferencias encontradas no deben atribuirse en ningún caso a una disminución de la capacidad cognitiva con la edad.

educación, cada vez que se desee o necesite a lo largo de la vida, por periodos de variada duración y con dedicación total o parcial. Desde esta óptica, las prácticas de la Educación Física son una opción de educación permanente para adultos y adultos mayores que desean participar en actividades corporales y motrices, disfrutando de una vida saludable (en sentido amplio) y recreativamente activa. Complementando esas ideas, Fajn (2001) sostiene que no sólo estimulan la consecución de nuevos aprendizajes y la formación de amistades y de grupos de apoyo, sino que también exaltan nuevos proyectos y facilitan numerosas posibilidades. Se trata de propugnar una vejez sana, dispuesta a aprender cosas nuevas, a emprender proyectos, a intercambiar con otras generaciones.

## REFERENCIAS

- Crisorio, R. & Furlán, A. / GEPDEF (2004). *Informe final del proyecto de investigación: distintas pedagogías en la formación docente (2000-2003)*. La Plata. Inédito.
- Crisorio, R. (2003). "Educación física e identidad: conocimiento, saber y verdad". En V. Bracht & R. Crisorio (coord.), *La Educación Física en Argentina y en Brasil. Identidad, desafíos y perspectivas*. La Plata: Ediciones Al Margen.
- Crisorio, R., Giles, M., Lescano, A. & Rocha, L. (2010). "El aprendizaje motor: un problema epigenético". En *Revista Educación Física y Deporte*, 29 (2), 199-212.
- Di Domizio, D. P. (2004). *Aprendizaje motor en adultos mayores* [en línea]. Trabajo final de grado, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, La Plata, Argentina. En Memoria Académica. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.886/te.886.pdf>
- Di Domizio, D. (2011). *Políticas públicas, prácticas corporales y representaciones sociales sobre la vejez. Un estudio de casos*. Tesis de Maestría, Departamento de Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación,

- Universidad Nacional de La Plata, La Plata, Argentina. Inédito.
- Dulcey Ruiz, E. (2005). "¿Es la Gerontología una Ciencia?". En *Red Latinoamericana de Gerontología*. Abril, 2005.
- Fajn, S. (1999). "La actividad en la vejez: sobre las teorías del envejecimiento". En *Revista Gymnos*, N° 1.
- Fajn, S. (2001). "Jugar no es jugarse la vida". En Zarebski, G. &Knopoff, R. (comp.), *Viejos Nuevos, Nuevos Viejos*, Buenos Aires: Tekné, pp. 37-62.
- Fernández-Ballesteros, R. (1998). "Vejez con éxito o vejez competente. Un reto para todos". En *Ponencias de las IV Jornadas de la AMG: Envejecimiento y Prevención*. Barcelona: AMG.
- Huenchuan Navarro, S. (1998-1999). "Vejez, género y etnia. Acercamiento a un enfoque de las diferencias sociales." En *Revista de Educación y Humanidades*, N° 78, Universidad de la Frontera, Temuco, Chile.
- Márquez Herrera, A. M. (2004). "Algunas reflexiones sobre gerontología, educación y profesionalización". En *Red Latinoamericana de Gerontología*, abril, 2004.
- Meinel, K. &Schnabel, G. (1987). *Teoría del Movimiento*. Buenos Aires: Stadium.
- Triado Tur, C. (2001). "Cambio evolutivo, contextos e intervención psicoeducativa en la vejez." En *Revista Contextos Educativos*, N° 4, pp.119-133.

La Revista Umbral de la Universidad de Puerto Rico Recinto de Río Piedras está publicada bajo la [Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional](#).