

# 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

## Las personas mayores y el ASPO

Pérez Calarco, Marina; ISFD N°84, [marinaperez09@hotmail.com](mailto:marinaperez09@hotmail.com);

Piatti, Patricia Celeste; ISFD N°84 [celestepiatti@gmail.com](mailto:celestepiatti@gmail.com)

### Resumen

Esta ponencia pretende brindar material para reflexionar sobre el impacto del ASPO en las personas mayores. Analizar las respuestas adaptativas desde el modelo SOC de la Psicología, pensando a la vejez desde el paradigma del curso de la vida. Conocer el impacto negativo que las medidas han generado sobre ellas y reflexionar sobre los efectos que produce la falta de movilidad sobre la capacidad funcional, con el fin de generar propuestas de ejercicio físico que mitiguen los efectos más adversos.

**Palabras clave:** personas mayores, ASPO, capacidad funcional, curso de la vida, ejercicio físico.

### Introducción

El siguiente trabajo retoma en parte un escrito anterior presentado en el marco del curso de posgrado, Especialización en Gerontología desarrollado en la Facultad de Ciencias de la Salud y Servicio Social de la UNMDP y fue elaborado para completar el seminario Introducción y Epistemología de la Gerontología. La propuesta nos resultó interesante ya que nos permitió analizar, conocer y reflexionar sobre el impacto que generó el ASPO en el segmento poblacional de las personas mayores. Por un lado, en función de esta realidad, analizamos cuáles fueron las adaptaciones que debieron realizar a este nuevo contexto y para ello hemos elegido el modelo de Selección, Optimización y Compensación, SOC (Baltes, 1990) y desde aquí reflexionamos sobre cuáles fueron los aspectos positivos que, según nuestra experiencia,

eligieron intencionalmente potenciar. Entender la vejez desde el paradigma del curso de la vida nos invita a pensarla desde una mirada más holística y compleja y nos permite asumir que hubo quienes lograron optimizar o maximizar sus recursos gracias a la capacidad de aprendizaje y plasticidad que conservan y hubo quienes lograron encontrar nuevas oportunidades para el descubrimiento y desarrollo de capacidades y habilidades que hasta el momento desconocían tener.

Por otro lado, y en función de diversos estudios publicados (Iacub, 2021 p.137-145), (CONICET, 2021), (Fundación Navarro Viola, 2021 p.58-120) sobre el impacto negativo que las medidas del ASPO han generado sobre esta población analizamos aquellos aspectos (físicos, emocionales, cognitivos, sociales.) que sí se vieron afectados en mayor o menor medida. A partir de ellos realizamos un recorte haciendo hincapié en los efectos que produce la falta de movilidad prolongada en las personas mayores, la inactividad física como factor de riesgo para mantener la capacidad funcional, con el fin de generar propuestas desde la Educación Física que atenúen los efectos más adversos sobre la salud, la capacidad funcional, con el objetivo de empoderarlas (Vaca Bermejo, 2016) y contribuir a que logren no sólo vivir más si no vivir mejor.

## **Desarrollo**

El ASPO es una circunstancia que atraviesa a la población en su totalidad, haciendo que a cada grupo etario se le presenten diferentes problemáticas, limitaciones, desafíos, oportunidades que requirieron diversas respuestas adaptativas, enfrentar pérdidas, adaptar rutinas, limitar los contactos, dejar trabajos y ocupaciones y en muchos casos someterse a un aislamiento estricto.

Las personas mayores<sup>1</sup>, al considerarlas un grupo de riesgo resulta inevitable pensar que debieron modificar su estilo de vida, sabemos que debieron realizar diversas adaptaciones. El estudio cualitativo La soledad desde la perspectiva de las personas mayores (Fundación Navarro Viola, 2021) afirma que quienes realizaban trabajos o tareas voluntarias fuera de sus hogares debieron interrumpirlas, cambiar su organización, suspendieron todo tipo de

---

<sup>1</sup>Aquella persona de sesenta años o más, salvo que la ley interna determine una edad base menor o mayor, siempre que ésta no sea superior a los sesenta y cinco años. Convención Interamericana sobre Derechos Humanos de las Personas Mayores.

encuentros con otros, familiares y /o pares. Interrumpieron actividades de intercambio social, redujeron las relaciones interpersonales y la participación en actividades educativas, recreativas y sociales, pero también demostraron tener capacidad de adaptación y modificaron sus conductas cumpliendo con las normas de cuidados y recomendaciones de las autoridades sanitarias (Fundación Navarro Viola, 2021).

Siendo que el paradigma del curso de la vida nos invita a pensar la vejez desde una mirada holística y multidimensional, protegida por un potencial de desarrollo en el cual la sabiduría es un ejemplo privilegiado vamos a pensar en la respuesta adaptativa de estas personas desde el modelo SOC de la Psicología, reflexionamos sobre cuáles fueron los aspectos positivos que, según nuestra experiencia eligieron intencionalmente potenciar. Frente a esta nueva demanda ambiental tan particular hubo quienes lograron optimizar o maximizar sus recursos gracias a la capacidad de aprendizaje y plasticidad. De esta manera, frente a las adversidades y situaciones de pérdida, lograron encontrar en ellas nuevas oportunidades para el descubrimiento y desarrollo de capacidades y habilidades que hasta el momento desconocían tener.

Con respecto a la tecnología y la virtualidad, hubo quienes se esforzaron en conocerla, ampliarla y hacer uso de ella con innumerables fines, acortaron distancias interpersonales, resolvieron trámites de diversa índole (médicos, bancarios, jubilatorios, etc.), lograron asistir virtualmente a eventos sociales (cumpleaños, espacios recreativos), dieron continuidad a distintas terapias (clínicas y/o psicológicas) y actividades educativas, realizaron ejercicio físico, etc. Podemos decir que han generado nuevas formas de vincularse, consolidaron nuevos aprendizajes y tendieron nuevas redes de apoyo con pares o amigos a través de aplicaciones o plataformas con dispositivos como celulares o computadoras<sup>2</sup>. A su vez, esta circunstancia trajo aparejada reestructuraciones familiares, como por ejemplo personas mayores que temporariamente se mudaron para convivir con sus hijos, hermanos o amigos, con la intención de generar una colaboración mutua (cuidado de nietos, tareas del hogar, compañía) y aliviar los efectos negativos de la soledad. El aislamiento activó en las personas mayores sentimientos de incertidumbre, dentro de los cuales se destaca el sentimiento de

---

<sup>2</sup> Accedimos a esta información debido al vínculo que sostuvimos virtualmente durante todo el año 2020, con nuestras/os alumnas/os mayores en la ciudad de Mar del Plata, sosteniendo además las prácticas corporales.

soledad y miedo a la muerte (Fundación Navarro Viola, 2021 p.82, 83). Una soledad entendida como un sentimiento subjetivo y singular, pero que se origina por el vacío vincular. Una soledad que paradójicamente parecía que los mantenía fuera de peligro o al resguardo de todo riesgo.

Asimismo, reducir al hogar como el único escenario donde desarrollar todas las actividades de la vida cotidiana los obligó a reinventarse y generó que le dieran múltiples y nuevos usos. Es así como hubo espacios que comenzaron a utilizarse de un modo distinto al habitual. Por ejemplo, supimos de personas mayores caminando por sus patios o parques, pero también por las terrazas, cocheras y estacionamientos u organizando circuitos de resolución motriz dentro del hogar para realizar caminatas continuadas. Optimizaron los espacios al aire libre, ejercitando una mayor tolerancia a las diversas condiciones climáticas, priorizando (por ejemplo) la bella sensación de percibir el aire en la cara. Se animaron a probar nuevas prácticas artísticas y hay quienes ampliaron sus prácticas de ejercicio físico.

Por otro lado encontramos diversos estudios publicados, (Iacub, 2021), (CONICET, 2021), (Fundación Navarro Viola, 2021) sobre el impacto negativo que las medidas del ASPO han generado sobre los aspectos emocionales, cognitivos y físicos los cuales se vieron afectados en mayor o menor medida, ya sea en el corto o mediano plazo. Aunque posiblemente resulte apresurado realizar conclusiones acabadas sobre las mencionadas consecuencias, desarrollamos el siguiente análisis.

El aspecto emocional varía constantemente a partir de las diversas situaciones, novedades y cambios generales producidos por la pandemia (y se agravan por la situación de aislamiento) las emociones que afloran son diversas, los estados de ánimo cambian, como también la motivación, los deseos, y la presencia de los miedos (Iacub, 2021). Aunque también coincidimos en que esta población ha capitalizado experiencias que le permiten afrontar situaciones críticas de la vida de manera afectiva, incluso quizás algunas personas mayores hayan vivenciado en otro momento las consecuencias de otra pandemia.

Según lo relevado en el seminario Introducción y Epistemología de la Gerontología cursado con la Lic. Krzemien entendemos que en la pandemia el aspecto cognitivo es quizás el menos afectado aunque sinceramente nos resulta difícil pensar a los sujetos aislando sus dimensiones, ya que consideramos que todas estas se influyen o repercuten mutuamente. Pero haciendo el ejercicio de analizar las consecuencias que ha generado el ASPO, y siendo breves

interpretamos desde un paradigma cualitativo de la **sabiduría** que los principales obstáculos serán producto del contexto, de la escasez de recursos, de la ausencia de vínculos sociales y/o de situaciones límite como necesidades básicas no satisfechas, etc. que en este contexto en particular agudizan el impacto sobre este atributo de la personalidad.

Por último, el aspecto físico fue sin dudas, muy castigado en el corto plazo. La inactividad o la reducción del movimiento traen aparejados efectos negativos agudos, con el riesgo (de no ser revertidos en el mediano plazo) de convertirse en crónicos. La resistencia, la flexibilidad y la fuerza, en tanto no se estimulen o entrenen de manera regular y/ o permanente tienden a disminuir rápidamente. A su vez, estas pérdidas generan rigidez, dolores musculares, articulares y son causantes de limitaciones en aspectos funcionales de la vida cotidiana, es decir, se ven afectadas ciertas acciones diarias. También la falta de movimiento genera deterioro en ciertas capacidades coordinativas como el equilibrio y la reacción y en ciertas cualidades del movimiento como el ritmo, la armonía, la precisión y la fluidez<sup>3</sup>.

En palabras de Nieman (1998), nos parece oportuno afirmar que las personas que mantienen unos niveles considerables de actividad y ejercicio, especialmente en la edad adulta y en la vejez, tienen una menor probabilidad de padecer enfermedades crónicas o una muerte prematura.

No existe la menor duda de los peligros del sedentarismo y de que la práctica de actividad física comporta numerosos beneficios, entre los que se encuentra la reducción del riesgo de padecer diversas enfermedades y la mejora de la salud mental. (p 13).

### **Pensando una propuesta**

Para concluir compartimos una serie de recomendaciones:

Sugerimos hacer el ejercicio de tomar conciencia sobre los momentos inactivos que atraviesan durante el día para poder interrumpirlos con desplazamientos simples y conocidos como caminar (dentro o cerca del hogar) durante un tiempo determinado, sumar movimientos complementarios que involucren otros segmentos corporales (columna, brazos, sentarse y

---

<sup>3</sup> Utilizamos la clasificación de las capacidades coordinativas y las cualidades del movimiento que propone Mariano Giraldes (1987).

levantarse de la silla, subir y bajar escalones, etc.). Esta sugerencia puede repetirse varias veces al día.

A quienes se desplacen a pie para realizar compras diarias, recorrer trayectos cortos, pero varias veces al día evitando además cargar pesos excesivos.

Quienes cuenten con acceso a ciertos dispositivos tecnológicos y sepan usarlos, organizar rutinas que les permitan involucrarse desde sus hogares en clases virtuales sincrónicas de prácticas corporales sistematizadas orientadas por profesionales de la Educación Física.

Por último, sugerimos participar activamente en propuestas presenciales a cargo de profesionales de la Educación Física destinadas a la práctica regular de ejercicio físico pensadas y destinadas a personas mayores.

### **Referencias**

Baltes, P.B. & Baltes, M.M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation. En P.B. Baltes & M.M. Baltes (Eds.) Successful aging: perspectives from the behavioral sciences (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.

CONICET (2021). Relevamiento del impacto social de las medidas de aislamiento dispuestas por el PEN. Comisión Ciencias Sociales Unidad Covid19. Ministerio de Ciencia Tecnología e Innovación. Argentina,

Fundación Navarro Viola (2021). Estudio cualitativo La soledad desde la perspectiva de las personas mayores. Buenos Aires. Argentina. P 58 – 120.

Iacob, R (2021). Aspectos emocionales de las personas mayores durante la pandemia Covid 19. Facultad de psicología. UBA. Anuario de investigaciones. Vol. XXVII. P 137 – 145.

Nieman (1998) citado en Márquez, S; Rodríguez Ordaz, J. (2006). Sedentarismo y Salud. Efectos beneficiosos de la actividad física. Apuntes: Educación Física y deporte. pp 12 – 14.

Vaca Bermejo, R (2016). El empoderamiento en el ámbito de la gerontología clínica y social. Revista Española de Geriatría y Gerontología; 51(4):187–188

