

ACCIÓN MOTRIZ Y ADULTO MAYOR: APROXIMACIONES TEORICO-PRACTICAS DESDE LA PSICOMOTRICIDAD

MOTOR ACTION AND THE ELDERLY: THEORIC-PRACTICAL APROXIMATIONS FROM PSYCHOMOTRICITY

Elkin González Ulloa (Colombia)

Licenciado en Educación Física y Deporte. Estudiante de la Especialización en Acción Motriz, e Integrante del grupo de investigación "Juego, Cuerpo y Motricidad" de la Universidad de los Llanos, Colombia.

Fecha recepción: 7-3-14

Fecha aceptación: 10-6-14

"Una educación física es hoy más necesaria que en cualquier otro tiempo, al menos desde que Jean Ballexserd acuñara este apelativo en 1762 hasta el momento actual. Se necesita formar a personas especialistas, tales como orientadores físicos, preparadores personales, pedagogos de las conductas motrices..., con formación superior (universitaria), capaz de evaluar la biografía motriz de una persona para aconsejarle determinada práctica, y no sólo asesorarle, sino controlarle, evaluarle, animarle o hacer un seguimiento de su proceso de evolución personal".

F. Lagardera (2009, 07)

RESUMEN

Hablar de acción motriz implica abordar múltiples formas de movimiento, (Parlebas, 2008) a veces consciente, a veces no, en todo caso, y para lo que aquí interesa, esta postura auténticamente parlebasiana sobrepasa los límites de lo que –generalmente- se concibe, por un lado, y, por otro, cobija sectores diversos tales como el del ejercicio físico para la salud enfocado a adultos mayores, u otras dimensiones, puesto que como bien aducen Hernández y Rodríguez (2009, 20), "...la Praxiomotricidad implica disciplinarmente, entonces, a la Antropología, la Sociología, la Psicología, la Fisiología, entre muchas otras posibles...". De este modo, referir la complejidad con la que la acción motriz interviene en el terreno de la actividad física sistemática orientada particularmente a población adulta mayor, o en otras manifestaciones propias del campo disciplinar en discusión, infiere, de una forma entre muchas, una integralidad que trastoca el desarrollo de la persona como individuo. Obliga, entonces, reducir la noción absoluta a psicomotricidad, un aspecto que dedica su atención en el sujeto –único- y enfatiza la importancia de la vivencia y la toma de conciencia corporal y de interacción personal con el entorno (Menéndez, 1989).

PALABRAS CLAVE: Acción Motriz, Actividad Física para el Adulto Mayor, Psicomotricidad.

ABSTRACT

Talking about motor action implies to address multiple forms of movement, "sometimes aware, sometimes unaware", in any case and for what concerns here, this authentic parlebasiana posture goes beyond the limits of what generally its conceive, on one side, and, on the other side covers several sectors such as the physical exercise for the health oriented to senior citizens, or other dimensions, as stated by Hernández y Rodríguez (2009, 20), generically "...The praxiology implies disciplinarily the Anthropology, Sociology, Psychology, Physiology, among others...". So, refer to the complexity with the one that the motor action intervenes in the terrain of the systematic physical activity oriented specifically to senior citizens, or other manifestations that belong to the disciplinary field in discussion, infers, in one way among many, an integrity that changes the development of a person as an individual. Forces, so, reducing the absolute notion to Psychomotricity, an aspect the dedicates its attention to the subject –unique- and emphasizes the importance of the experience and the corporal awareness of the personal interaction with the surrounding (Menéndez, 1989).

KEYWORDS: Motor Action, Physical Activity for Older Adults, Psychomotricity.



Ejercicio físico por parejas en colchoneta. Villavicencio, Colombia.

ACCIÓN MOTRIZ Y SU AMPLIO CAMPO DE ABORDAJE

Una corta recapitulación puede dar cuenta de la evolución de la educación física. Nos muestra, pues, que bajo premisas anatómo-fisiológicas se marcó el inicio de su recorrido. El reconocimiento científico dio fundamento teórico a lo que se denominó como gimnástica y, más tarde, entrenamiento deportivo. Sin embargo, la misma evolución ha llevado a la educación física a situarse en el mundo de las ciencias sociales, incorporando aspectos de interés social y cultural.

Como aluden Navarro y Jiménez (2009, 29), el transcurrir de la educación física fue "...originalmente una decantación de conocimientos residentes en las disciplinas biológicas y sus métodos provenían de saberes gimnásticos y pedagógicos"; ya después, se vieron incorporadas otras interpretaciones que llegaron de la mano del aprendizaje motor y de la psicomotricidad.

En la misma línea, se puede decir que la educación física, aun en nuestros tiempos, presenta cierta inmadurez frente a la adopción de teorías sólidas para la puesta en marcha o resolución de necesidades prácticas que rodean este campo. Con facilidad, los practicantes del área disciplinar abrazan modelos para la ejecución de sus clases a través de métodos o propuestas tales como educación física y salud, juegos alternativos, juegos cooperativos, educación física adaptada y diversos estilos de enseñanza (Navarro y Jiménez, 2009). Así y todo, los nuevos postulados son difícilmente comprendidos o asimilados. Esto merece una reflexión que genere la unificación de tratados y permita identificar al educador físico como actor fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje de todo cuanto rodea la educación física, el deporte, el ejercicio físico y un largo etcétera de movimientos con claros propósitos: educativos y/o terapéuticos.

A la par de ello, la educación física acudió a múltiples objetos para su desarrollo. En ejemplo, podemos apreciar los más relevantes: hombre en movimiento (Cagigal, 1968), educación corporal (Gruppe, 1976), modificación de la conducta motriz (Vigarello, 1978), o una teoría psicomotricista (Le Boulch, 1991), o una teoría praxiológica (Parlebas, 2001).

Como se ve, es en la última década que adquiere gran importancia teorías tanto del orden de la psicomotricidad, como de la praxiología. Dichas posturas conciben a la educación física como una práctica pedagógica que se apoya en el conocimiento científico, cuyo enfoque está centrado en el movimiento y la interacción; en donde lo significativo de las prácticas se centrará en las manifestaciones observables del comportamiento motor, así como en el sentido relacional y táctico de las conductas que se presentan en el desarrollo de las actividades.

Sobre la primera, sostiene Le Boulch (1991, 88):

"... ha de concentrarse en una educación general basada en la actividad corporal, que desarrolla aspectos fundamentales de la personalidad del niño. La educación psicomotriz constituye un medio que favorece la evolución del esquema corporal, organización perceptiva, espacio-temporal y habilidades físicas. Y tiene por objetivo ofrecer el soporte que facilite al niño adquirir percepciones y sensaciones que le permitan conocer y controlar su cuerpo y, a través de él, conocer el mundo que le rodea".

Frente a la segunda, afirma Parlebas (2001, 41):

"... es la acción motriz el común denominador que da identidad, unidad y especificidad a la educación física, cuya práctica enmarca toda una gama de actividades entre las que se consideran: el deporte y los juegos tradicionales, los ejercicios gimnásticos y las actividades libres entre otras".

Y plantea como objetivos propios de su ciencia, (Parlebas, 2001) coadyuvar a la formación de la personalidad del sujeto mediante el desarrollo de la inteligencia motriz y la interactividad, a través de la actividad física. Acentuando en propósitos específicos, como:

- Coadyuvar al desarrollo de la personalidad del sujeto
- Desarrollar sus capacidades motrices y emocionales
- Utilizar la acción motriz para promover la interactividad en los sujetos
- Desarrollar en el sujeto el gusto por la práctica de la actividad física

Bien pareciera por lo anterior que la acción motriz, aquella amplia posibilidad que abarca múltiples manifestaciones de movimiento, con especial atención en el ámbito de las conductas motrices, franquea la comprensión de una educación física sin reducciones. Se torna, tras discusiones de orden epistémico, como en una base sólida de fundamento y soporte teórico, puesto que Lagardera (2009, 11) afirma que:

“... hasta el día de la fecha esta área del saber ha sido la única capaz de construir una región epistemológica, una parcela del mundo cuyo estudio y tutela científica pertenece a los científicos y profesionales de la práctica motriz. Cuando se hace referencia a movimiento, con toda la coherencia y rigor que se quiera”.

Es posible que la praxiología motriz aún no ostente hoy en día el estatus científico necesario como para constituirse en la ciencia de la actividad física y el deporte por antonomasia, pero de momento se conforma con ser la ciencia de la acción motriz. Es cuestión de tiempo y madurez académica y popular, pero no se puede ni se debe hacer populismo de la ciencia, sino que es con el debate, la crítica y la reflexión que las producciones científicas se afinan y consolidan. Lo mismo ha de ocurrir con la ciencia de la acción motriz. De momento aquí se considera que no existe ahora mismo en la literatura científica área de conocimiento alguna que logre definir un ámbito específico tan claramente determinado como lo hace la teoría de la acción motriz (Lagardera, 2009).

ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD (AFPS) EN EL ADULTO-MAYOR, DESDE LA ACCIÓN MOTRIZ

En este apartado, vale la pena detenernos y atender –y entender- la forma en cómo la intervención que efectúa la acción motriz en el abanico de la actividad física sistemática, no precisamente deviene a través de la praxiología misma, sino más bien, se basa en su fundamento como estructura teórica para justificar el análisis de la acción motriz desarrollada en el contexto de las actividades, cualquiera con intencionalidad. La acción motriz, en esta medida, sobreviene compleja por cuanto inyecta cierta dosis de valor social. Refiriéndonos a Lagardera (2009, 28), “la intervención sobre las personas (escolares, practicantes de fitness, grupo deportivo) necesariamente ha de contener un valor social”. Es decir, la intervención de nuestro interés posee atributos de la motricidad y atributos sociales, porque es un objetivo de la educación física incorporar valor a la práctica de la actividad física en la transformación de la persona (Lagardera, 2009).



Elongación muscular. Villavicencio, Colombia.

Es así cómo intervenir en el cosmos del sujeto a través del ejercicio físico, implica simultáneamente, afectar su mundo, su comprensión, el reconocerse a sí mismo, su personalidad. Dicho de otro modo". (Lagardera, 2009, 11):

"La ejecución de movimientos con clara intención, pone en marcha un complejo dispositivo biológico, psicológico y social que se expresa a través de una conducta motriz (constructo aportado por la praxiología motriz), y el conjunto de éstas va destilando una auténtica biografía, un itinerario en el que se forjan improntas personales, experiencias únicas, afectos, gustos, y miedos, que queda impresa en la piel, en los músculos, en los huesos, en los órganos".

De esta circunstancia nace el hecho de que, como en cualquier movimiento ejecutado y comprendido en el marco de la conducta motriz, el ejercicio físico para la salud, cuyo concepto deriva un amplio beneficio a nivel físico, psicológico y social, enfatiza su aplicabilidad en población adulta, pero sobre todo adulta mayor, quienes por su natural condición de decadencia motora, requieren de intervención a través de programaciones activas de ejercicio que mitiguen y/o contribuyan a la disminución de padecimientos o enfermedades, primero de orden orgánico, que van desde cardiopatías coronarias, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo dos (2), cáncer de colon, cáncer de mama, funciones cardiorespiratorias y musculares, hasta la composición de masa corporal sana o mejora de salud ósea.

Si echamos un vistazo al sinnúmero de beneficios que prodiga la actividad física a la salud y, sobre todo, al bienestar mental del sujeto, podemos encontrar evidencia clara de que la actividad física está asociada a una mejor funcionalidad del individuo, a un menor riesgo de dolencias físicas y a una mejora de las funciones cognitivas. Hay evidencia, basada en observaciones, de que los adultos de todas las edades que realizan actividad física con regularidad presentan un riesgo reducido de limitaciones moderadas y severas y de limitaciones en su desenvolvimiento. "En adultos de mayor edad con limitaciones funcionales, hay evidencia suficiente clara de que la actividad física regular es inocua y beneficiosa para su capacidad funcional" (OMS (2010, 29).

La actividad física para esta población consiste en la práctica de ejercicio durante el tiempo libre o los desplazamientos (por ejemplo, mediante paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona desempeña todavía una actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

A este respecto, la acción motriz resulta oportuna. Los conceptos de sistema praxiológico, de lógica interna, de acción motriz o de conducta motriz resultan tan originales como necesarios y eficaces para comprender con solvencia y rigor el funcionamiento de los procesos práxicos que se desencadenan cuando se practica un deporte, se realiza un ejercicio, un juego tradicional o una danza. Cuando el comportamiento motor se presenta provisto de datos observables y dota en sí algún sentido, se halla de pleno en el campo de la acción motriz, caso de las diversas modalidades de ejercicio físico: de los juegos motores o del fitness.

Al término de este punto, podría decirse que la conducta motriz es perceptible de acuerdo a los objetivos y las pautas que marque la sociedad como prioritarios. Varían según criterios, valores e ideologías dominantes, llevando a cabo prácticas adecuadas para generar mejoras y realizarse en diferentes momentos de la vida: infancia, juventud, madurez o senectud, en la práctica deportiva de más alto nivel de exigencia, en un taller de wellness, en sesiones permanentes que procuren mejorar la salud o en simples actividades antiestrés.

En correspondencia con el argumento aquí presentado, la literatura de nuestro campo clasifica o enmarca la categoría de AFPS en el terreno de lo terapéutico, mayormente. No obstante, si se va más allá, sería común que en esta metodología de trabajo, la asistencia y participación de personas de tercera edad fuera dominante; personas cuyos años oscilan entre los 45 y los 90 años.

Dichas definiciones son más bien teóricas, puesto que el envejecimiento es individual y afecta de diferente forma a cada persona. Como se sabe, trae inconvenientes profundos en la modificación del esquema corporal, como sistema y función, pero más que un problema, es una condición humana ineludible. De aquí que aparezcan, como decíamos arriba, ciertas decadencias: pérdida de funciones del cuerpo como medio de acción, inconvenientes fisiológicos, entre otras. En fin, un conjunto de falencias que se reflejan en malestares objetivos y subjetivos. Podríamos acordar en este punto que la vejez es más un proceso que un estado, el envejecimiento como modificación de la condición de la existencia, es un proceso normal de la vida, que se caracteriza por modificaciones involutivas de orden anatómico, fisiológico, neurológico y psíquico.



Día Mundial de la Actividad Física en Villavicencio, Colombia.

Conviene advertir, sin embargo, que la vejez es llevadera en la medida de una cotidianidad activa y cuidadosamente programada; se debe mantener un estado saludable tanto en el cuerpo como en la mente para favorecer de esta forma un envejecimiento saludable. La importancia de la puesta en marcha de ciertas actividades que reduzcan problemas de los que ya hemos hablado, se ven reflejadas en la sensación de bienestar, en la mejora tanto física como psicológica, en el mantenimiento de un estilo de vida independiente y en la reducción de alteraciones cardiacas o de hipertensión, entre otras. En términos generales, el ejercicio físico moderado no comporta riesgos a las personas mayores; el problema reside en realizarlo con moderación, considerando nuestras capacidades, etc.

Lo que importa observar aquí es cómo el proceso de envejecimiento se torna en una amplia posibilidad para el pleno desenvolvimiento desde una dimensión integral, donde lo emocional y lo físico, a través del movimiento converjan y resulten en una digna calidad de vida.

DISCUSIÓN, A PROPÓSITO DE PSICOMOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Con lo dicho hasta aquí, y sumadas aquellas digresiones, la psicomotricidad guarda estrecha relación e irrumpe con lo arriba señalado, en tanto contiene el prefijo psico que da cuenta de una actividad mental, y el sustantivo motricidad que alude a lo motor o a lo que produce movimiento, un movimiento cargado de significado. Es decir, se trataría de la unión entre lo motor y lo psíquico o lo que es lo mismo, producir modificaciones en la actividad psíquica a través del movimiento. "La psicomotricidad es una disciplina que tiende a favorecer por el dominio del movimiento corporal la relación y la comunicación que el sujeto va a establecer con el mundo que le rodea" (Ministerio de Sanidad y Política Social de España, 2009, 5).

Dicha relación -entre AFPS y psicomotricidad-, que involucra el movimiento, así como el estado psicológico y mental del sujeto, en función del bienestar integral, son preconcebidos por autores tales como Spinoza (S. XIX) quien propone una teoría de lo somático, con ocasión de sus trabajos sobre el niño salvaje de Aveyron. Establece a su vez una relación entre cuerpo físico e inteligencia sensoriomotriz. Por otro lado, C. Wernicke quien fue un psiquiatra alemán iniciador de la sensoriomotricidad en el adulto, y Dupré quien figura como iniciador de la psicometría infantil, describe el síndrome de debilidad motora, donde advierte una estrecha relación entre anomalías psíquicas y anomalías motrices e introdujo por primera vez el concepto Psicomotricidad. Entre los que más aportaron a este campo se destacan Wallon y Piaget, quienes contribuyeron a la psicología del desarrollo, a través de la cual se muestra el papel esencial que tiene el movimiento en el desenvolvimiento del niño. Diferentes ángulos favorecieron el desarrollo de esta reconocida teoría, la cual goza actualmente de una gran acogida, particularmente por los profesionales de la educación física y áreas afines. La psicomotricidad como técnica de intervención a través del cuerpo toma auge a partir de los años 60 fruto de la evolución de planteamientos de la educación física y nuevas tendencias como la pedagogía, unida a avances de la psiquiatría infantil y aportaciones de la psicología. Sus aplicaciones prácticas son diversas, se aplica en la escuela, en reeducación de sujetos con discapacidades psíquicas o sensoriales, allí donde surja el interés por comportamientos motores.

En lo particular, la psicomotricidad (Ministerio de Sanidad y Política Social de España, 2009, 7), "tiene por objeto el estudio de la conducta motriz y su repercusión en el comportamiento de la persona, así como los factores que inciden en el movimiento y que condicionan su evolución". Podemos entender la Psicomotricidad, entonces, como una técnica corporal con aportaciones de varias disciplinas, caracterizada por una metodología que enfatiza la importancia de la vivencia y toma de conciencia corporal de aspectos relacionados con aspectos básicos de la conciencia corporal y de la interacción personal con el entorno, para lograr conseguir unas metas educativas o terapéuticas. (Menéndez, 1989).

De manera tal, la psicomotricidad, como aquel complejo escenario a través del cual la intervención se hace integra y cuya funcionalidad, tiende a favorecer el dominio del movimiento corporal y la comunicación que el sujeto va a establecer con el mundo que le rodea y genera en forma simultánea algunos beneficios enlistados en programas para población adulta mayor (Menéndez, 1989, 10):

- “Propiciar la reelaboración constante del esquema corporal y ajustarse a los cambios constantes que se producen en el cuerpo, para que la persona pueda atender a las nuevas demandas de su entorno.
- Favorecer la comunicación interpersonal entre aquellos sujetos que puedan sentirse insatisfechos con su cuerpo.
- Ayudarles a tomar conciencia de su propio cuerpo, que sean conscientes de sus posibilidades”.

Todo ello parece confirmar la inexcusable relación dada entre acción motriz y AFPS, puesto que, como lo corrobora el ilustrado referente bibliográfico de autoría parlebasiana (2001) *Juegos, Deporte y Sociedades. Léxico de Praxiología Motriz*, la psicomotricidad, aunque confusa y, como dijere Monique Vial (1972, 33), “científicamente no definida”, establece multitud de situaciones motrices cotidianas, entre ellas el ocio y un sinfín de actividades espontáneas y sin reglas objetivas concretas, existiendo, por supuesto, prácticas más o menos elaboradas. Esto dice, entre aceptadas interpretaciones, que el ejercicio físico para el adulto mayor, siendo un acto definido e intencionado con propósitos fundamentalmente terapéuticos y de mejoramiento, o estabilización, de la buena salud, cabe en la comprensión absoluta y en el sentido teórico-práctico de la acción motriz por cuanto se ha señalado y, muy seguramente, por cuanto resta explorar.

BIBLIOGRAFÍA

- Cagigal, J. M. (1968). Sugerencias para la Década del 70 en Educación Física. *Revista Citius, altius, fortius*, 13: 413-434.
- Grupe, O. (1976). *Teoría pedagógica de la Educación Física*. Madrid: Editorial INEF.
- Hernández, J, y Rodríguez, J. (2009). Una praxiología, es decir... (sobre los conocimientos de la ciencia de la acción motriz y su organización). *Revista Acción Motriz*.3: 16-24.
- Lagardera, F. (2009). El Área de Conocimiento de la Acción Motriz. *Revista Acción Motriz*. 3: 5-15.
- Le Boulch, J. (1991). *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Buenos Aires: Paidós.
- Menéndez, M. (1989). La Actividad Física y la Motricidad en Personas Mayores. *Textos & Contextos*, 10 (1), 179-192.
- Navarro, V, y Jiménez, F. (2009). El Conocimiento Práctico de la Educación Física desde una Visión Epistemológica Actual. *Revista Acción Motriz*, 3: 25-32.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedades: Léxico de Praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Piaget, J. (1977). *Seis estudios de psicología*. Barcelona: Seix Barral.
- Ministerio de Sanidad y Política Social de España (2009). *Psicomotricidad y ejercicio físico para mayores*. Disponible en: <http://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/Psicomotricidad-y-ejercicio-f%C3%ADsico.pdf>
- OMS (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Organización Mundial de la Salud Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
- Sergio, M. (1987). *Para uma epistemologia da motricidade humana*. Lisboa: Compendium.
- Vial, M. (1972). *Reflexions sur la notion de psycho-motricité, en la motricité chez l'enfant de la naissance `a 6 ans*. París: INSEP.
- Vigarello, G. (1978). *Une epistemologie... c'est à dire?* EPS, 151, suplemento.