

**Universidad Nacional de La Plata**

**Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación**

**Departamento de Educación Física**

**10° CONGRESO ARGENTINO Y 5° LATINOAMERICANO DE EDUCACIÓN  
FÍSICA Y CIENCIAS**

**La Plata, 9 al 13 de septiembre de 2013**

Mesa de Trabajo [MT]: Adultos mayores

**Título:**

Una experiencia de la Educación Física con adultos mayores en el Programa HADOB en la ciudad de La Plata.

**Autor / Cargo / Institución / Correo / Teléfono:**

Marianela Pigliapoco: Profesora de Educación Física. Tallerista Programa HADOB. PAMI UGL VII – Ciudad de La Plata.

[nela25puef@yahoo.com.ar](mailto:nela25puef@yahoo.com.ar) / (0221) 154 084 257 / La Plata

**Palabras clave:** programa HADOB, taller en Educación Física, adultos mayores.

**Resumen:**

El presente trabajo consiste en el relato de una actividad que hemos realizado como profesoras en Educación Física en el marco del programa HADOB en un Centro de Jubilados de la ciudad de La Plata perteneciente a la Unidad de Gestión Local VII – PAMI desde el año 2010 hasta la fecha.

La actividad se desarrolló en el marco del Programa Nacional de Prevención de la Hipertensión Arterial, la Diabetes y la Obesidad (Programa HADOB), orientado a disminuir los índices de las enfermedades no transmisibles y de alto impacto en la población de adultos mayores. El Programa HADOB, destinado a los afiliados del INSSJP-PAMI está basado en dos pilares fundamentales: el seguimiento clínico realizado por los médicos de cabecera y

la realización de actividades terapéuticas no medicamentosas. Las actividades terapéuticas no medicamentosas (ATNM) son “aquellas acciones incluidas dentro del programa que complementan los tratamientos médicos convencionales (TC) bajo modalidades grupales y comunitarias que garanticen resultados específicos de cada una de ellas en un marco de participación e integración social”.

Los Centros de Jubilados son una herramienta relevante en la implementación del Programa HADOB al constituirse como un espacio de encuentro, participación y desarrollo pleno para los adultos mayores. De ese modo el programa tiene como objetivo central la mejora de la calidad de vida de los afiliados, haciendo especial hincapié en la prevención de la salud y la promoción de hábitos saludables en lo relativo a alimentación y actividad física.

### **Introducción**

El presente trabajo consiste en el relato de una experiencia con adultos mayores que hemos realizado como Talleristas en Educación Física del programa HADOB en un Centro de Jubilados de la ciudad de La Plata perteneciente a la Unidad de Gestión Local VII – PAMI desde el año 2010 hasta la fecha.

La actividad se desarrolló en el denominado Programa Nacional de Prevención de la Hipertensión Arterial, la Diabetes y la Obesidad. Los Centros de Jubilados son una herramienta relevante en la implementación del Programa HADOB al constituirse como un espacio de encuentro, participación y desarrollo pleno para los adultos mayores.

### **Contextualizando la historia del Barrio Antulio Pozzio**

El Barrio Antulio Pozzio fue inaugurado en 1982 en el marco de un programa de viviendas del PAMI donde se construyeron las 46 viviendas que tiene en la actualidad. Los afiliados que no poseen propiedad alguna ni medios económicos para solventar un alquiler ni familiares que puedan ayudarlos, reciben la vivienda en carácter de comodato del Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados – PAMI. En la ciudad de La Plata se

encuentra por fuera del casco urbano ocupando una manzana en la zona de Villa Elvira.

Allí adentro funciona, desde el año 2009, un Centro de Jubilados que recibe prestaciones del ISSJYP para que los adultos mayores afiliados sean beneficiados con dichos servicios.

### **Caminos de Vida de Villa Elvira.**

Desde el año 2010 el Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados – PAMI implementa del Programa HADOB.

En este Centro de Jubilados se asientan las acciones del programa HADOB y se realizan talleres multidisciplinares promoviendo la integración de los afiliados participantes a las charlas de educación nutricional a cargo de una Licenciada en Nutrición (subcomponente nutrición) y con la realización de clases de gimnasia a cargo de una Profesora en Educación Física (subcomponente de movimiento).

Esta fue la primer experiencia de la institución donde los proyectos socio preventivos son realizados en el propio lugar de residencia de los afiliados.

Hacemos referencia a ello ya que a diferencia de la experiencia inicial, observamos que con el correr del tiempo comenzaron a asistir vecinas cercanas y notamos que la mayoría no residen en el barrio.

Además existe un aumento cuantitativo de los talleres: Educación Física, Nutrición y estimulación de la memoria (con los cuales empezó la actividad) sumado a folklore, tango, yoga, reiki, tejido, pintura en tela, cine, masajes y manicura.

El programa HADOB según indicaciones del ISSJYP se monitorea con indicadores cualitativos (encuestas iniciales y finales, motivación y evaluación de opiniones) y con otros cuantitativos como (asistencia, cobertura poblacional, mediciones del IMC, testeo de capacidades físicas)

La propuesta tuvo como objetivos lograr la concientización de hábitos y conductas saludables en los afiliados, la posibilidad de generar un espacio de encuentro para los concurrentes a las actividades previstas relacionadas con las distintas etapas de prevención y la difusión de las prestaciones del Instituto.

## **La experiencia... en el Taller de Educación Física:**

Teniendo en cuenta las categorías de adulto mayor, cuerpo y vejez trabajadas en la edición anterior de este congreso, y afirmando dicha postura frente a ellas, vamos a desarrollar algunas cuestiones más bien ligadas a la práctica docente cotidiana. Para ello nos interesa compartir los siguientes aspectos que justificaron nuestro desempeño en dicha institución.

El aumento cuantitativo de las actividades -es positivo- por ser una oferta variada y gratuita, al mismo tiempo trajo como consecuencia una disminución en la asistencia y falta de sistematicidad en la concurrencia, particularmente al taller de Educación Física, esa atomización hizo que muchas veces los asistentes participen en más de un taller. Los afiliados manifiestan concurrir a las actividades que pueden, acorde a los horarios y preferencias ya que les resulta imposible asistir a todos los talleres.

Por otra parte yoga, folklore y Educación Física se realizaron el mismo día a continuación una de la otra, motivo por el cual quienes concurren a un taller optan por no ir al otro.

En relación al género, quienes asistieron a nuestros talleres son solo mujeres desde el comienzo de la experiencia.

Otra de las observaciones que hacemos es en relación a la edad cronológica de las personas que participaron. En el inicio (año 2010) las edades abarcaban entre los 65 y los 90 años. Algunas personas han fallecido, hay quienes se encuentran en instituciones de larga estadía, y otras presentan problemas de salud que le impidieron concurrir. En este último tiempo de desarrollo de la propuesta las asistentes tenían entre 50 y 80 años.

Cada uno de estos aspectos ha generado que, como docentes, tengamos que revisar nuestra práctica. Las actividades consistían en caminatas por las calles internas del barrio, bailes individuales y grupales, juegos, ejercicios de movilidad y elongación, ejercicios de fuerza sin y con materiales (botellitas con arena, palos de escoba y/o bastones, sogas elásticas reemplazando las bandas elásticas, pelotitas de tenis). El modo de realizarlas las hemos ido modificando acorde a sus necesidades, motivaciones y posibilidades motrices.

En relación al aspecto social se generó un lazo caracterizado por la confianza, el respeto, el compromiso que permitió a las alumnas participar e involucrarse en actividades fuera del centro de jubilados junto a la docente: participaron como cuerpo de baile en la fiesta del día de la tradición en el jardín de infantes n°975, aportaron donaciones a dicha institución con motivo de las inundaciones, como así también participaron en la correccaminata organizada por el CESALP y el Banco Credicop para ayudar a los damnificados, participaron en redes sociales (Facebook)

Vale recordar que la concreción de las actividades propuestas por el Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados – PAMI debe ser llevada a cabo en un marco de participación social, grupal y comunitaria (2008:1).

#### **PARA FINALIZAR**

En nuestro paso por la experiencia de dictado del taller en Educación Física intentamos hacer hincapié en los logros alcanzados por cada uno de los asistentes, rescatamos la identidad por sobre la patología de los cuerpos, la posibilidad y la capacidad por sobre la limitación.

En otro orden, consideramos que se conformó una verdadera red de apoyo social entre las alumnas, y entre las alumnas y la docente pudiendo disponer de ayudas en situaciones críticas y fundamentalmente para desarrollar soluciones creativas frente a conflictos y problemas. (Arias y Scolni 2008: 102)

Estas circunstancias contribuyen poderosamente a modelar la biografía de cada persona que se va apreciando en el transcurso de los distintos momentos que hemos compartimos con los adultos mayores asistentes en el desarrollo de nuestras prácticas.

## Bibliografía

- ✓ Arias C. y Scolni M. (2008) Estrategias de Investigación e Intervenciones desde el apoyo social a los Adultos Mayores. Mar del Plata, U.N.M.d.P /Ministerio de Desarrollo Social. [ISBN: en trámite]
- ✓ Canal, M (2004) Ponencia: la vejez y la muerte. Implicancias de la muerte en la vejez. Mesa redonda: "El devenir subjetivo y el envejecimiento". III Foro nacional de docentes e investigadores universitarios sobre envejecimiento y vejez. II Jornadas nacionales "la vejez, abordaje interdisciplinario ". Facultad de Psicología de la UNLP.
- ✓ Di Domizio, D. (2004). *Aprendizaje motor en adultos mayores*. Tesis de Licenciatura en Educación Física no publicada. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física. La Plata, Argentina.
- ✓ Disposición 070-08, Guía de implementación local del Programa Hadob, Guía de Formulación de Proyectos ATNM - HADOB, Guía de organización y contenidos básicos HADOB - ATNM sub componente educación y Guía de evaluación de proyectos ATNM - HADOB.
- ✓ Goldfarb D. C. (1998) *Cuerpo, tiempo y envejecimiento*. Editora Casa del Psicólogo.
- ✓ Lema S., Longo E. N., Lopresti A. (2003) *Guías alimentarias para la población argentina: manual de multiplicadores*. 1ª. ed. 1ª reimp. - Buenos Aires: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas.
- ✓ Petriz, G.M. – Delucca, N.E. – Bravetti, G – Canal, M. – Rinaldi, N. (2007) Desafíos actuales del envejecer. Simposio: "Recorrido en torno a los vínculos: desafíos actuales". I Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología de la UNLP.
- ✓ Resolución N° 0585 – 08. Programa Nacional de Promoción y Prevención Socio comunitaria.
- ✓ Torresani M. E., Somoza M. I. (2005) *Lineamientos para el cuidado nutricional*. 2ª. Ed. 1ª reimp. -Buenos Aires: Eudeba.

✓ Vilodre Goellner, S. (2008) "El deporte y la cultura *fitness* como espacio de generificación de los cuerpos", en Scharagrodsky, P. (compilador) *Gobernar es ejercitar. Fragmentos históricos de la Educación Física en Iberoamérica*. Prometeo, Buenos Aires: