


PEDAGOGICAL AND
SOCIOCULTURAL
**ASPECTS OF
PHYSICAL
EDUCATION
AND SPORTS**

LUCIO MARQUES VIEIRA SOUZA
(Organizador)



PEDAGOGICAL AND
SOCIOCULTURAL
**ASPECTS OF
PHYSICAL
EDUCATION
AND SPORTS**

LUCIO MARQUES VIEIRA SOUZA
(Organizador)

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Gabriel Motomu Teshima

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás



Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
Prof^o Dr^a Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Prof^o Dr^a Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof^o Dr^a Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Prof^o Dr^a Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Prof^o Dr^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof^o Dr^a Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Prof^o Dr^a Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Prof^o Dr^a Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^o Dr^a Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Prof^o Dr^a Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Prof^o Dr^a Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Prof^o Dr^a Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Prof^o Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^o Dr^a Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Prof^o Dr^a Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof^o Dr^a Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Prof^o Dr^a Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Prof^o Dr^a Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Prof^o Dr^a Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^o Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^o Dr^a Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



Pedagogical and sociocultural aspects of physical education and sports

Diagramação: Camila Alves de Cremona
Correção: Maiara Ferreira
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizador: Lucio Marques Vieira Souza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P371 Pedagogical and sociocultural aspects of physical education and sports / Organizador Lucio Marques Vieira Souza. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-929-2

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.292222102>

1. Educação física. I. Souza, Lucio Marques Vieira (Organizador). II. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br



DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



APRESENTAÇÃO

No contexto atual de ainda incertezas e dúvidas causadas pela pandemia da COVID-19, a ciência vem sendo questionada e ou referenciada por pessoas civis e pelos próprios pesquisadores. Neste sentido, torna-se um enorme desafio a produção do conhecimento científico por parte de todos nós, que de alguma forma estamos envolvidos no meio acadêmico, seja como formador ou formando.





Neste sentido, é com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “Pedagogical and sociocultural aspects of physical education and sports” que reúne 04 artigos abordando pesquisas da Espanha.

Estruturada desta forma a obra demonstra a pluralidade acadêmica e científica da Educação Física, bem como a sua importância para a sociedade. Neste sentido, nos capítulos constam estudos diversas temáticas contemplando assuntos de importante relevância dentro da área.

Agradecemos a Atena Editora que proporcionou que fosse real este momento e da mesma forma convidamos você Caro Leitor para embarcar na jornada fascinante rumo ao conhecimento.

Lucio Marques Vieira Souza

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
CONSENTIMIENTO INFORMADO ESCOLAR EN LAS ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA NATURALEZA	
Pablo Luque-Valle	
Francisco de Paula Pérez-Valenzuela	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.2922221021	
CAPÍTULO 2	14
ANALISI DEL ASESORAMIENTO DEL PROGRAMA COOPERAR PARA APRENDER/ APRENDER A COOPERAR EN CENTROS EDUCATIVOS: DIFERENCIAS ENTRE MAESTROS Y MAESTROS DE EDUCACIÓN FÍSICA	
Núria Berenguer Carrera	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.2922221022	
CAPÍTULO 3	24
LA CONDICIÓN MOTRIZ EN EL DESARROLLO DE LA VIDA DIARIA EN LAS PERSONAS MAYORES Y CÓMO INFLUYE EN SU SITUACIÓN EMOCIONAL	
Darío Salguero García	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.2922221023	
CAPÍTULO 4	41
PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE PARA EL DESARROLLO PSICOMOTOR EN PERSONAS MAYORES	
Darío Salguero García	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.2922221024	
SOBRE O ORGANIZADOR	55
ÍNDICE REMISSIVO	56

CAPÍTULO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO ESCOLAR EN LAS ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA NATURALEZA

Data de aceite: 01/02/2022

Pablo Luque-Valle

IES Luis Carrillo de Sotomayor
Baena-Córdoba-España
<https://orcid.org/0000-0002-7206-9061>

Francisco de Paula Pérez-Valenzuela

Bufete Pérez-Valenzuela Abogados
Cabra-Córdoba-España

RESUMEN: En ocasiones se pone de excusa la responsabilidad jurídica del docente para no realizar actividades complementarias y extraescolares en el medio natural. Sin embargo, estas actividades son esenciales para complementar el proceso de enseñanza-aprendizaje en el centro educativo. En el presente trabajo invita al profesorado de educación física a abandonar el uso de la obsoleta Autorización Escolar en favor del Consentimiento Informado Escolar; una herramienta más útil en la protección de la responsabilidad jurídica del docente. Presentamos la estructura de un buen consentimiento informado escolar. Dicho documento también es válido para cualquier docente que pretenda realizar actividades complementarias y/o extraescolares.

PALABRAS CLAVE: Consentimiento informado escolar; responsabilidad legal; actividades complementarias y extraescolares; actividades de educación física en la naturaleza.

SCHOOL INFORMED CONSENT IN OUTDOOR ACTIVITIES

ABSTRACT: Often the legal responsibility of the teacher is excused for not carrying out complementary and extra-curricular activities in the outdoor. However, these activities are essential to complement the teaching-learning process in the school. This paper invites physical education teachers to abandon the use of the obsolete school authorization in favor of school informed consent; a more useful tool in the protection of the legal responsibility of the teacher. We present the structure of a good school informed consent. This document is also valid for any teacher who intends to carry out complementary and/or extra-curricular activities.

KEYWORDS: School informed consent; legal responsibility; complementary and extra-curricular activities; outdoor activities.

INTRODUCCIÓN

La gestión y desarrollo de las actividades complementarias y/o extraescolares, son una parte más de nuestro cotidiano quehacer en los centros educativos. Dentro de éstas, las actividades de educación física en la naturaleza (AEFN) son de las más atractivas para el alumnado por sus beneficios (Robertson, 2016; Wauquiez, Barras y Henzi, 2021). Las más practicadas son orientación y senderismo según diversos autores (Granero-Gallegos y Baena-Extremera, 2014; Peñarrubia, Guillén y Lapetra,

2016). La paulatina implantación de estas prácticas desde el ámbito educativo es reflejo de la tendencia creciente que la sociedad española ha experimentado hacia las prácticas deportivas al aire libre en general, y en el medio natural en especial; como confirman distintos trabajos científicos y encuestas de hábitos deportivos en España (FEDME, 2018; Luque-Valle, 2011; MECED, 2015; MCD, 2021). La presencia del SARs-CoV-2 y su enfermedad COVID-19, se ha presentado como una oportunidad para implementar más procesos de enseñanza-aprendizaje fuera de las aulas como aconsejan instrucciones dadas desde el ámbito sanitario y escolar, y diversos manifiestos y guías nacionales como EDNA 2020, REFNAT 2020 o Fundación Entretantos 2020. No obstante, sabemos que en ocasiones la comunidad educativa tiene aversión para realizar estas prácticas educativas (Herrador, 2008; Mediavilla, 2008; Monjas-Aguado y Pérez-Brunicardi, 2003; Peñarrubia, Guillén y Lapetra, 2016).

La sociedad actual quiere recibir una veraz, completa y justificada información, la cual está impregnada de una cuota de “responsabilidad” para el informante, que será recordada por el informado. Así pues, la información o no-información que demos a las familias para el desarrollo de dichas actividades será muy considerada en caso de una desagradable situación para nuestro alumnado.

De igual modo, con mayor frecuencia las familias interponen reclamaciones y/o demandas al docente por las consecuencias de su trabajo; generalmente, ante incidentes y/o accidentes ocurridos en las actividades complementarias y/o extraescolares. Aunque bien es cierto, que el número de sentencias en el ámbito escolar es inferior al ámbito del ocio y tiempo libre, esto no debe permitirnos relajarnos, sino todo lo contrario, hay que estar atentos y aprender de los errores cometidos por otros profesionales relacionados con niños y jóvenes. Como dijera Mediavilla (2008: 392), para no “caer en el tópico de no discernir entre ser buenos o ser inocentes”.

RESPONSABILIDAD JURÍDICA DEL DOCENTE

A cualquier profesional se le exige una responsabilidad jurídica en el ejercicio de su profesión, en el ámbito de la enseñanza también. Pérez de Tudela definió la responsabilidad como “la obligación, moral o legal, de aceptar las consecuencias de un hecho. Puede llevar implícita la obligación de reparar o indemnizar los perjuicios causados” (1996: 15). En el caso que nos ocupa, nos vamos a ceñir a la responsabilidad civil, penal y administrativa.

Atendiendo a la doctrina y jurisprudencia, y sin pretender un exhaustivo análisis jurídico, podemos concretar lo siguiente. En el primer caso, se va exigir reparar el daño causado por acción u omisión interviniendo culpa o negligencia del profesorado y/o centro docente en todas sus actividades docentes; cesando su responsabilidad cuando se pruebe que emplearon toda la diligencia de un «buen padre de familia» para evitar el daño (arts. 1104 y 1903 del Código Civil). La responsabilidad civil puede ser contractual o

extracontractual (arts. 1089, 1091 y 1902 del Código Civil). Respecto a la responsabilidad penal, se produce a consecuencia de la comisión de un hecho registrado como «delito» en el Código Penal y en las leyes penales. Y, por último, en la enseñanza pública, los servicios públicos han de indemnizar a los particulares por aquella lesión que sufran en sus bienes o derechos, daño antijurídico, a causa del normal o anormal funcionamiento de dichos servicios, con la salvedad de los casos de fuerza mayor, culpa exclusiva de la víctima (si es mayor de edad) o de un tercero. Es prudente señalar que el procedimiento de reclamación de la responsabilidad de un centro educativo público a la de un centro educativo privado o concertado no es igual, dado que en el primer caso lo habitual es empezar por una solicitud de responsabilidad patrimonial de la Administración y después, si la resolución no es satisfactoria, acudir a lo contencioso-administrativa; en cambio, en el segundo caso, siempre se acudirá directamente a la vía civil. Recurriendo a la vía penal en los casos tipificados al efecto (Gálvez, 2012; Nasarre, 2013). Sirva de ejemplo la reclamación de responsabilidad patrimonial de la Administración interpuesta ante la Consejería de Educación, Cultura, Juventud y Deportes de La Rioja en 2002 por la madre de un menor de 6 años que se fracturó su codo mientras jugaba en un balancín de un parque infantil de unas instalaciones municipales durante el desarrollo de una actividad extraescolar organizada por un colegio. Ésta fue desestimada al observar que la actividad estaba planificada por los docentes, aprobada por el Consejo Escolar, la asistencia del menor autorizada por la familia, en el momento del accidente estaban dos docentes vigilando, se atendió al menor y se activó correctamente el protocolo de emergencias, la actividad de juego en el balancín fue voluntaria del menor, las instalaciones públicas estaban homologadas y en perfectas condiciones de mantenimiento, en el accidente no intervinieron terceras personas y el daño fue consecuencia de un caso fortuito (“riesgo general para la vida”) no existiendo causalidad entre el funcionamiento normal o anormal del servicio público educativo a cargo de la administración pública de la Comunidad Autónoma de La Rioja; todo ello según aparece en el Dictamen 52/03 de 16 de junio de 2003.

En otro orden de cosas, la docencia hacia menores de edad implica una consideración singular. Reseñar que el alumnado menor de edad no es totalmente responsable de sus actos y que éste al estar bajo la custodia del centro escolar implica su guarda y, por tanto, la diligencia en la vigilancia y cuidado del menor; aun cuando el alumnado esté bajo la supervisión de terceros ajenos al servicio educativo como pueden ser monitores, guías o técnicos de un servicio externo contratado -turismo activo, monumento, museo, deporte, etc.- (Fernández, 2010). Por tanto, el/los docente/s y/o centro educativo responden solidariamente con ellos de los daños y perjuicios causados por éstos cuando los docentes y/o centro educativo no hubieran favorecido la conducta del menor con dolo o negligencia grave (art. 61.3, Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores); y esto podrá llevar aparejado la responsabilidad civil de sus acogedores y guardadores legales o de hecho por los daños ocasionados por el discente

menor de edad. Del mismo modo hay que conocer que cuando se trate de centros docentes de enseñanza no superior, sus titulares podrán exigir de los profesores las cantidades satisfechas, si hubiesen incurrido en dolo o culpa grave en el ejercicio de sus funciones que fuesen causa de daño (art. 1904, Ley 1/1991, de 7 de enero, de modificación de los Códigos Civil y Penal en materia de responsabilidad civil del profesorado). Asimismo, hay que considerar las legislaciones autonómicas que afecten a actividades con menores de edad (educativas, juveniles, turísticas, deportivas, medioambientales, etc.), principalmente a las ratios, autorizaciones, seguros, etc.

Y, por último, cualquier docente ha de conocer que, aunque la actividad complementaria y/o extraescolar esté presente en las programaciones didácticas y sea aprobada por distintos órganos colegiados del ámbito educativo, es el Consejo Escolar el que en última instancia autoriza la realización de la misma, reflejándose en el Plan Anual del Centro. Tal y como se indica en la modificación del art. 127 según aparece en el apartado sesenta y ocho del artículo único de la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). Después, vendrá el resto de gestiones burocráticas que sean preciso realizar para la correcta organización de la actividad complementaria y/o extraescolar (autorizaciones familiares, autorizaciones para las visitas al espacio, contratación de seguros, contratación de servicios externos, etc.); es lo que venimos a denominar como “riesgo burocrático”. En esta última fase, Luque-Valle y Pérez-Valenzuela (2018) abogan por el uso del modelo de Consentimiento Informado Escolar (CIE), eliminado el obsoleto modelo de Autorización Escolar (AE).

CONCEPTO DE ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA Y ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR

Sus definiciones las encontramos en los arts. 2 y 3 de la Orden de 14 de julio de 1998, por la que se regulan las actividades complementarias y extraescolares y los servicios prestados por los centros docentes públicos no universitarios. En el primer caso, se consideran aquellas organizadas por los centros educativos durante el horario escolar, y que tienen un carácter diferenciado de las propiamente lectivas por el momento, espacios o recursos (económicos, materiales y/o humanos) que utilizan; serán de carácter obligatorias y pueden formar parte de la evaluación del alumnado. En el caso de actividades complementarias que exijan la salida del centro educativo de algún estudiante menor de edad, se requerirá el correspondiente consentimiento informado firmado por la familia (o alumno en caso de mayor de edad). Asimismo, por actividad extraescolar, se entiende las encaminadas a potenciar la apertura del centro educativo a su entorno y a procurar la formación integral del alumnado en aspectos referidos a la ampliación de su horizonte cultural, la preparación para su inserción en la sociedad o el uso del tiempo libre. Éstas se

realizarán fuera del horario lectivo, tendrán carácter voluntario, y, en ningún caso, formarán parte del proceso de evaluación por el que pasa el alumnado para la superación de las distintas áreas o materias curriculares que integran los planes de estudio. Igualmente, se precisa disponer del consentimiento informado firmado.

A) Gestiones administrativas

Hablamos de dos momentos burocráticos bien definidos, externo e interno. El primero, viene marcado por la normativa educativa; en cambio, el segundo, está relacionado con las directrices del propio centro educativo.

I. Aspectos burocráticos externos:

1. Seguir de las directrices generales definidas en el Proyecto Curricular y dentro del marco del Proyecto del Centro Educativo.
2. Integrar en la Programación/es de Aula/Didáctica.
3. Aprobar en el Departamento Didáctico.
4. Aprobar en el Departamento de Actividades Complementarias y Extraescolares (DACE) y/o Aprobación por parte del Equipo Técnico de Coordinación Pedagógica (ETCP) o Comisión de Coordinación Pedagógica (CCP); según cada caso.
5. Aprobar en Consejo Escolar.
6. Incluir en el Plan Anual de Centro (PAC) o Programación General Anual (PGA).

II. Aspectos burocráticos internos:

Esta tarea la repartimos en tres fases bien diferenciadas:

FASE 1. Pre-actividad:

1. Diseñar la actividad, prospección y preparativos preliminares.
2. Realizar reuniones previas entre los docentes responsables para conocer el programa, funciones de cada uno, protocolos a seguir, etc.
3. Gestionar permisos, visita, bus, alojamiento, etc.
4. Realizar un consentimiento informado escolar.
5. Entregar al alumnado para firma de sus padres (si son mayores la firman ellos). O subirlo a una plataforma digital. Incluso, según cada caso, habrá que realizar una reunión previa con las familias.
6. Recoger consentimiento informado/autorización y el dinero (si es el caso).
7. Cumplir un mínimo de número de estudiantes para poder realizar la actividad.
8. Entregar en jefatura de estudios o secretaría listado de alumnado asistente.
9. Pagar de la actividad (a través de la secretaría del centro educativo, del departamento correspondiente, docente organizador, etc.).

FASE 2. Actividad:

1. Llevar teléfono móvil de emergencias del centro educativo, además del propio.
2. Llevar botiquín.
3. Llevar listado de alumnado con sus números de teléfonos y/o teléfonos de las familias.
4. Llevar mochila con cualquier otro material/elemento que sea imprescindible para la actividad.
5. Cumplir el ratio docente-alumnado.
6. Pagar la actividad directamente a través del docente organizador, según cada caso.

FASE 3. Post-actividad:

1. Pagar la actividad (a través de la secretaría del centro educativo, del departamento correspondiente, docente organizador, etc.); si no se hizo en la fase anterior.
2. Realizar memoria de la actividad para justificar según cada caso.
3. Rellenar documentación ante un incidente o accidente para el centro educativo, seguro escolar y/o seguro particular.

EL CONSENTIMIENTO INFORMADO ESCOLAR

A) Concepto de consentimiento informado escolar

Tradicionalmente los centros educativos se han acostumbrado a realizar una AE para solicitar el permiso a las familias para que su hijo/a pudiera asistir a las actividades complementarias y/o extraescolares, sin más información que la fecha, horario y nombre de la actividad, contraviniendo lo que se advierte en diversas normas/instrucciones educativas (art. 6, Orden de 14 de julio de 1998, por la se regulan las actividades complementarias y extraescolares y los servicios prestados por los centros docentes públicos no universitarios; y art. 7, Decreto 162/2021, de 11 de mayo, por el que se regulan las actividades escolares complementarias, las actividades extraescolares y los servicios escolares complementarios en los centros docentes privados concertados de la Comunidad Autónoma de Andalucía), en las que el centro educativo durante el curso escolar deberá facilitar a las familias y estudiantes *“información detallada”* sobre las actividades complementarias y extraescolares. Así pues, Luque-Valle y Pérez-Valenzuela (2018), defienden el uso del CIE dada la existencia de sentencias donde señalan la importancia de constatar que hubo una información previa sobre los riesgos para hablar de *“asunción del riesgo”* de la víctima y/o afectado.

El principal objetivo del CIE es tener conocimiento previo de la información necesaria, riesgos y consecuencias. Es decir, una familia que autoriza de manera libre, voluntaria y consciente a que su hijo/a realice una actividad que pueda comportar riesgo,

directamente asume y acepta los posibles daños que pueda sufrir; siempre y cuando haya sido informado de esos riesgos. Los menores de edad son jurídicamente incapaces para realizar determinados actos de derecho, por ello precisan un “complemento de capacidad” que darán los titulares de su patria potestad o quien ostente la guardia y custodia (López, 2014). Del mismo modo que una vez realizada la acción, el monitor, profesor o profesional no sea responsable del daño que se cause el participante, siempre y cuando se haya actuado de manera diligente. No existe responsable si no ha existido falta de diligencia por parte de aquel a quien se le exige responsabilidad (Nasarre, 2013). ¿Es válido un consentimiento verbal?, la respuesta es sí, pero es más difícil presentarlo como medio de prueba. Sólo apuntar que, en caso de menores, el consentimiento lo debe dar su representante legal. Y ojo con las situaciones de separación y divorcio de los progenitores, ¿quién tiene la custodia del menor?, ¿sabemos distinguir entre guarda-custodia y patria potestad? o ¿debemos conocer esos datos?

Si para realizar la actividad complementaria y/o extraescolar se precisa de los servicios de otra entidad, ésta a su vez muy probablemente tendrá su propio Consentimiento Informado, que deberán firmar los participantes si son mayores de edad y si son menores de edad, sus familias o en su defecto los docentes. Por tanto, recomendamos que al CIE se le adjunte el Consentimiento Informado de la entidad que nos va a dar el servicio deportivo, turístico, cultural, etc.

La jurisprudencia nos advierte de que un fallo judicial dependerá (o podría influir en el sentido del mismo) de un correcto o defectuoso consentimiento informado. Uno malo se lo pondrá realmente fácil al tribunal, en la sentencia del Juzgado de lo Penal de Manresa núm. 1, de 8 de marzo de 2004 en el accidente de la Riera de Merlés en una acampada escolar condenó al propietario de la casa de colonias y al profesor de educación física por la muerte de dos niños por ahogamiento al cruzar un río asegurados a una línea de vida de cuerda no colocada técnicamente. Esta actividad no fue informada a las familias. Al mismo tiempo, un buen consentimiento informado puede servirnos de atenuante e incluso de exculparnos, en la sentencia del Tribunal Supremo núm. 931/2001, de 17 de octubre de 2001 sobre un accidente de rafting donde al caer un cliente de 21 años se golpeó con una piedra y falleció; se absolvió al monitor porque hubo una asunción del riesgo, en base un consentimiento informado. También tenemos el caso de la exculpación de monitores de una colonia de verano por el fallecimiento sufrido por una menor al no recibir información completa de los padres cuando les fue solicitada a través de la inscripción al campamento; es el caso del “*silencio de los padres*” al no indicar la enfermedad renal que padecía su hija, sentencia del Tribunal Supremo núm. 7786/1996, de 23 de febrero de 1996.

Es preciso indicar que las cláusulas en las que exime de responsabilidad al organizador de la actividad, son nulas de pleno derecho, aunque sean firmadas por el participante y/o su familia. Lo que implica que un organizador nunca puede estar exento de responsabilidad *a priori* y ni se puede pedir al participante renunciar a sus derechos

(Nasarre, 2013; Torregrosa, 2001).

Por último, reseñar que el alumnado de igual o mayor a 14 años pueden firmar su propio consentimiento informado sobre la toma de imágenes y su tratamiento (art. 7, Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales), siempre y cuando demuestren comprensión y voluntariedad en el acto y estén en pleno uso de sus facultades. Sin embargo, no puede autorizar otro aspecto de la propia actividad complementaria y/o extraescolar. Esto nos puede llevar a elaborar dos CIE distintos, uno para las imágenes (por ejemplo, al inicio del curso escolar) y otro para la actividad; o un único CIE con toda la información para ser firmada por los padres o tutores legales.

B) Estructura del consentimiento informado escolar

Es necesario ser preciso en la información escrita que se apunte en el documento si queremos evitar futuros litigios; tenemos el ejemplo de la sentencia de la Audiencia Provincial de Cádiz 1489/2019 de 12 de diciembre de 2019, en la que nos dice que un centro educativo puso en la descripción de la actividad “... *al finalizar se pasarán unas horas en la playa*”, los padres tras el ahogamiento de su hijo demandaron apoyándose, entre otros motivos, que ellos no tenían información de que su hijo al finalizar el senderismo se bañara en el mar y por esta razón no lo habían autorizado. Sin embargo, se demostró que el menor traía desde casa su bañador, toalla y ropa de recambio. Quedando absueltos los demandados por diversos razonamientos jurídicos.

La propia experiencia, nuevas propuestas de modelos y la jurisprudencia, nos hace volver a presentar una estructura mejorada respecto a la presentada en Luque-Valle y Pérez-Valenzuela (2018), sugiriendo la siguiente estructura, a valorar según cada caso (figuras nº 1 y nº 2):

(parejas, gran grupo, mixto, segregados por sexos, ...). Ahora, además, el cumplimiento de las medidas de prevención de contagios por enfermedades infecciosas, como la COVID.

5. Es prudente recordar que lleven su DNI, tarjeta de seguridad social, medicación, pasaporte, etc.; según cada caso.

6. Coste total de la actividad, y costes parciales; es decir, qué cuesta cada servicio (bus, actividad 1, actividad 2, ...), sobre todo si existen actividades voluntarias dentro de la actividad extraescolar (viaje de estudios, campamento, ...). Explicando las condiciones de devolución o no devolución del coste de la actividad. Aclarando que el coste no tiene carácter lucrativo.

III. Condicionantes de la actividad.

1. Señalar que la/s actividad/es está/n cubierta/s por un seguro (escolar, privado, ...).

2. Explicar los posibles riesgos (los más comunes) existentes en la/s actividad/es.

3. Indiciar los condicionantes para asumir riesgos y medidas de seguridad previstas. Es importante plantearlo como aprendizaje para el alumnado.

4. Han sido informados de las características de la actividad a realizar y por tanto que conocen las exigencias y requerimientos físicos, técnicos y psicológicos que deben cumplir para su realización.

5. Señalar que el participante se encuentra en suficientes condiciones físicas, técnicas y psíquicas para la realización de la actividad y no padece enfermedades o afecciones que puedan suponer limitaciones para el desarrollo de la misma.

6. Señalar que entienden y asumen que existen diversidad de riesgos y peligros en el transcurso de la actividad y que libremente asumen los riesgos propios de la actividad que le han sido advertidos y explicados.

7. Informar que la actividad puede sufrir modificaciones y/o cancelaciones en función de la meteorología, condiciones del terreno, etc. así como a la situación física, técnica o psíquica de los participantes en la actividad.

8. Compromiso firmado de las responsabilidades que se le dará al alumnado. Y recalcar su compromiso a cumplir con las directrices que exige la organización de la actividad.

9. Indicar que al tratarse de una actividad escolar igualmente está sujeta a la instrucción de un parte leve o grave, según la circunstancia.

10. Aun cuando no es obligatorio un certificado médico para realizar, de forma puntual, una actividad deportiva, sí es preciso preguntar a los tutores legales sobre cualquier aspecto de salud del menor que pudiera influir (por ejemplo, alergias, intolerancias, ...). Igualmente, conocer si sabe nadar con suficiencia en caso de actividades acuáticas.

11. En el caso de que el comportamiento suponga un peligro para él/ella mismo/a o para el resto de participantes (por ejemplo, un deterioro de la convivencia), especificar que podría suspenderse su participación y ser enviado de vuelta al hogar, informando a su/s tutor/es legal/es, quienes correrían a cargo de los costes.

12. Informar de la toma de imágenes y audio durante la/s actividad/es para poder utilizarse por el centro educativo siempre con fines educativos y/o informativos. Sin tener derecho a ninguna remuneración o compensación económica.

13. Informar que en el caso de emergencia se activará el protocolo de emergencias oportuno y autorizar, si fuese necesario, que se pueda realizar el traslado en vehículo particular.

IV. Firma:

1. Firma y nombre del docente organizador.

2. Firma y nombre del representante de la familia y/o tutor/es legal/es.

V. Información complementaria:

Se puede incluir la fecha máxima para hacer entrega de la firma y dinero del coste de la/s actividad/es; si no se participa en dicha actividad complementaria y/o extraescolar se compromete a asistir al centro educativo; añadir anexos para detallar aún más la información: programa completo de la actividad, consentimiento informado de la entidad que nos ofrece el servicio de la actividad a realizar, parte meteorológico, indumentaria y equipamiento más específico, mapa del recorrido, etc.

CONCLUSIONES

Las AEFN forman parte del bloque de contenidos de educación física, y cada vez más la sociedad actual acude al medio natural como espacio donde desarrollar sus hábitos deportivos, saludables y turísticos. Por el contrario, en ocasiones existe aversión por el desarrollo de estas actividades en el seno de los centros educativos, que tienen un buen encaje en las actividades complementarias o extraescolares.

El ejercicio de la profesión del magisterio implica unas responsabilidades jurídicas ante la sociedad, al igual que cualquier otro oficio. Según el caso, esa responsabilidad jurídica puede ser civil, penal y/o administrativa. La jurisprudencia demuestra que el profesorado presenta diligencia en las gestiones burocráticas de estas actividades. Sin embargo, la posible negligencia, entre otras razones, suele aparecer en la falta de información o en una deficitaria información a los estudiantes y/o familias sobre la realización de dichas actividades, en la que el uso del simple modelo de AE tiene bastante culpa; así pues, se insta al uso del CIE como forma de prueba ante posibles reclamaciones.

REFERENCIAS

EDNA **Manifiesto: La naturaleza como contexto saludable y necesario para la educación**. A Coruña: Asociación Nacional Educación en la Naturaleza (EDNA), 2020.

FEDME. **Análisis del perfil de los usuarios-visitantes del medio natural en España 2017-2018**. Córdoba: FEDME, 2018.

FERNÁNDEZ, F.T. Responsabilidad del profesorado en actividades extraescolares. Sugerencias sobre su organización. **Revista digital para profesionales de la enseñanza**, Sevilla, n. 9, p. 1-8. 2010.

GÁLVEZ, M.J. **Responsabilidad civil y penal del personal docente respecto a los menores a su cargo**. Sevilla: Universidad Internacional de Andalucía, 2012. Disponible en: https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/1815/0323_Galvez.pdf?sequence=1. Acceso em: 8 oct. 2021.

GRANERO-GALLEGOS, A. Y BAENA-EXTREMERA, A. Actividades en el medio natural, aula y formación del profesorado. **Tándem Didáctica de la Educación Física**, Barcelona, n. 45, p. 8-13. 2014.

HERRADOR, J.A. Seguridad y control de contingencias en las actividades físico-deportivas en el medio natural. **Wanceulen E.F. Digital**, Sevilla, n. 4, p. 174-230. 2008. Disponible en: <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/2165/b15349858.pdf?sequence=1>. Acceso em: 8 set. 2021.

LÓPEZ, A. (2014). Responsabilidad civil y deporte. Aproximación jurídica al deporte como actividad de riesgo. **Revista Española de Educación Física y Deportes**, Madrid, n. 405, p. 65-76. 2014. Disponivel em: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/36-144-1-PB.pdf>. Acceso em: 10 set 2021.

LUQUE-VALLE, P. Y DE PAULA PÉREZ-VALENZUELA, F. Autorización Escolar Vs. Consentimiento Informado Escolar. **EmásF. Revista digital de Educación Física**, Jaén, n. 54(9), p.8-16. 2018. Disponible en: http://emasf.webcindario.com/Autorizacion_escolar_versus_consentimiento_informado_escolar.pdf. Acceso em: 5 set. 2021

MEDIAVILLA, L. El riesgo de enseñar y el peligro de aprender. En Miguel, A. y López, J.J. (coord.): **La formación en la profesión de la educación física escolar. Cuadernos técnicos**, n. 13, p. 391-404. Palencia: Patronato Municipal de Deportes. Ayuntamiento de Palencia, 2008.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE. **Encuesta de hábitos deportivos en España 2015**. Madrid: Subdirección General de Estadística y Estudios. Secretaría General Técnica. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015.

MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE. **Anuario de estadísticas deportivas 2021**. Madrid: Subdirección General de Estadística y Estudios. Secretaría General Técnica. Ministerio de Cultura y Deporte, 2021.

MONJAS-AGUADO, R. Y PÉREZ-BRUNICARDI, D. Actividades físicas en el medio natural: reflexiones desde la práctica. En Miguel-Aguado (coord.): **Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física. Cuadernos técnicos**, n. 7, p. 182-189. Palencia: Patronato Municipal de Deportes. Ayuntamiento de Palencia, 2003.

NASARRE, J.M^a. **Responsabilidad civil en deportes de montaña y actividades en la naturaleza**. Madrid: Desnivel, 2013.

PEÑARRUBIA, C., GUILLÉN, R. Y LAPETRA, S. Las Actividades en el medio natural en Educación Física, ¿teoría o práctica? **Cultura, ciencia y deporte**, Murcia, n. 11 (31), p. 27-36. 2016. Disponible em: [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-LasActividadesEnElMedioNaturalEnEducacionFisicaTeo-5392811%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-LasActividadesEnElMedioNaturalEnEducacionFisicaTeo-5392811%20(3).pdf). Acceso em: 10 oct. 2021.

PÉREZ DE TUDELA, C. **Derecho de la montaña**. Madrid: Ediciones Desnivel, 1996.

RADA, O.; SERRANO, J.; LOIRA, J.; LIRAS, J.; DEL CAMPO, A.; CALVET, C. **Educación, Bienestar y Naturaleza. Investigación Acción Sobre Propuestas de Acercamiento de la Escuela a la Naturaleza para Mejorar la Salud y el Bienestar de la Comunidad Escolar, de Cara a la Crisis Sanitaria**, 2020. Fundación Entretantos.

REEFNAT. **Manifiesto. Por una educación activa al aire libre. Compensando la educación confinada, digitalizada y sedentaria**. Red Estatal y la Asociación Española de Educación Física en la Naturaleza. Madrid: REEFNAT, 2020.

ROBERTSON, J. **Educar fuera del aula. Trucos y recursos para ayudar a los docentes a enseñar al aire libre**. Madrid: Ediciones SM, 2016.

TORREGROSA, A.J. Responsabilidad civil en el ámbito deportivo -primera parte-. **EFDeportes.com Revista Digital**, Buenos Aires, n. 40, septiembre de 2001. Disponible em: <https://www.efdeportes.com/efd40/resp.htm>. Acceso em: 9 oct. 2021.

WAUQUIEZ, S.; BARRAS, N. Y HENZI, M. **La escuela a cielo abierto**. Sevilla: La Travesía Ediciones, 2021.

ANALISI DEL ASESORAMIENTO DEL PROGRAMA COOPERAR PARA APRENDER/APRENDER A COOPERAR EN CENTROS EDUCATIVOS: DIFERENCIAS ENTRE MAESTROS Y MAESTROS DE EDUCACIÓN FÍSICA

Data de aceite: 01/02/2022

Núria Berenguer Carrera

Universitat de Vic - UCC

RESUMEN: En este trabajo se presenta parte de la investigación sobre el asesoramiento del programa Cooperar para Aprender/Aprender a Cooperar (CA/AC) en 7 centros educativos. Se exponen los conceptos básicos del aprendizaje cooperativo, en qué consiste un asesoramiento y qué tipos de asesor podemos encontrar. A partir de aquí se expone el programa en el cual se vincula este asesoramiento, el programa CA/AC, sus fases y sus ámbitos. Dentro del programa, las sesiones que se han llevado a cabo, qué se realiza en éstas y qué analizamos. Para concluir vemos los datos que hemos obtenido en esta investigación y que esperamos obtener al finalizar el programa.

PALABRAS CLAVE: Aprendizaje cooperativo, asesoramiento, programa CA/AC, educación física.

ANALYSIS OF COOPERAR PER APRENDRE/APRENDRE A COOPERAR PROGRAM ADVISORY IN EDUCATIONAL CENTERS: DIFFERENCES BETWEEN TEACHERS AND TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION

ABSTRACT: In this work, we present the part of research on the advising of the CA/AC program in 7 educational centers. It exposes the

basic concepts of cooperative learning, which consists of advice and what types of adviser we can find. From here, the program in which this advice is linked the CA/AC program, its phases and its areas is exposed. Within the program the sessions that have been carried out which is carried out in these and that we analyze. To conclude, we see the data that we have obtained in this research and that we hope to obtain at the end of the program.

KEYWORDS: Cooperative learning, advice, CA/AC program, physical education.

1 | INTRODUCCIÓN

El programa CA/AC consiste en un asesoramiento para los centros educativos. Este programa está dividido en 3 ámbitos, el A, el B y el C. Estos ámbitos se llevan a cabo dentro de las sesiones del programa y los docentes lo deben aplicar en sus clases y seguidamente a sus unidades didácticas hasta aplicarlo en la programación del curso. Para poder aplicarlo, tienen que ir coordinados y trabajar en equipo los docentes del centro educativo, así, todos trabajan de una misma forma y se implementa como un proyecto de centro.

Se les proponen unas clases para poder hacer el seguimiento del proceso, para explicar y dar la teoría necesaria para poder aplicar el programa. El análisis que presentamos se ha llevado a cabo en el curso 2017-2018 a la Universidad de Vic-UCC a través del CIFE¹. El

¹ Centro de Innovación y Formación en la Educación de la Universidad de Vic-UCC

objetivo del trabajo es ver qué beneficios y dificultades tienen los docentes a la hora de utilizar el programa CA/AC, además de saber cómo se sienten aplicando una estrategia metodológica con la que no están muy familiarizados a la hora de trabajar.

A continuación, se presentan los siguientes apartados: una breve literatura sobre el aprendizaje cooperativo, en que consiste el asesoramiento y los ámbitos del programa CA/AC.

2 | APRENDIZAJE COOPERATIVO

Para que el alumnado pueda trabajar de forma cooperativa se debe de estructurar el aula de forma cooperativa. Para esto se debe intervenir sobre el grupo para que dejen de ser un grupo clase y pasen a ser una comunidad de aprendizaje (Pujolàs, 2008). De esta forma los alumnos pasan a ser una comunidad de aprendizaje cuando éstos se interesan por los otros y se dan cuenta de los objetivos comunes.

Pujolàs (2008) nos diferencia 3 maneras de estructurar una clase según la relación que se establezca entre los alumnos y las finalidades que se quieran conseguir.

- Individualista→ el alumno debe aprender lo que el profesor le enseña. No existe interdependencia de finalidades.
- Competitiva→ el alumno consigue aprender lo que el profesor le enseña antes que los otros alumnos. Aquí se da la interdependencia negativa de finalidades.
- Cooperativa→ el alumno consigue la doble finalidad que persigue para aprender del profesor con la ayuda del trabajo en equipo. Si el resto del grupo consigue el doble objetivo, se da la interdependencia positiva de finalidades.

El aprendizaje cooperativo es el aprendizaje que se lleva a cabo con grupos reducidos, los cuales, según Lago, Pujolàs y Naranjo (2011) deben de ser heterogéneos a nivel de rendimiento y capacidad. De esta manera, a la hora de formar los grupos, estos deberían de ser entre 3 y 5 personas para poder aprovechar al máximo su interacción (Pujolàs, 2008). Esto no quiere decir que en determinadas situaciones no se formen grupos de aprendizaje homogéneos para asegurar la máxima participación entre ellos y que, además, todos tengan las mismas oportunidades.

Este tipo de aprendizaje sirve para ayudar al alumnado con riesgo de exclusión, a los que tienen diferentes dificultades a la hora de relacionarse con otros alumnos y también los que presentan dificultades de aprendizaje.

Yendo más lejos, Pujolàs (2008) propone una estructura de materiales didácticos a la hora de trabajar en grupos o equipos de aprendizaje cooperativo, a la vez que estos materiales también están relacionados entre ellos.

- La cohesión de grupo→ para conseguir que el alumnado sea consciente de que forma parte de un grupo (pequeña comunidad de aprendizaje).

- El trabajo en equipo como recurso para enseñar→ el alumnado debería aprender mejor los contenidos si se prestan ayuda entre ellos (aprendizaje entre iguales).
- El trabajo en equipo como contenido para enseñar→ se debe enseñar al alumnado a trabajar en equipo, ya que es uno de los objetivos de los centros escolares que participan en el asesoramiento.

Una vez presentadas las finalidades del programa CA/AC, vamos a ver como se relaciona con el aprendizaje cooperativo. Pero antes, se presentan las cinco características que se deben cumplir para que haya aprendizaje cooperativo, según Johnson y Johnson (1999):

1. Interdependencia positiva a la hora de cumplir con los objetivos.
2. Interacción simultanea entre los miembros del grupo.
3. Responsabilidad individual. Cada miembro del grupo debe tener un cargo para poder conseguir los objetivos asignados.
4. Fomentar las habilidades interpersonales y el trabajo en grupo reducido.
5. Procesamiento grupal para identificar las conductas que manifiesten los alumnos durante la tarea.

En resumen y para concluir este apartado, el aprendizaje cooperativo consiste en trabajar en grupo. Pero no podemos generalizar, en todos los trabajos de grupo no se da aprendizaje cooperativo. Según Velázquez (2013), en el aprendizaje cooperativo cada miembro del grupo debe preocuparse por el buen funcionamiento del equipo. Esto quiere decir que deben hacer las tareas que se han asignado no solo a nivel individual, sino que a nivel de grupo debe existir esta preocupación. Este modelo de trabajo en equipo es el que pretende seguir el programa CA/AC en las aulas y en los centros educativos que forman parte del asesoramiento.

3 | EL ASESORAMIENTO

Otro aspecto fundamental del programa CA/AC es el asesoramiento. El asesoramiento es una ayuda para los docentes que están en formación y aprendizaje de forma continuada, ya que se deben de ir actualizando porque la sociedad va evolucionando continuamente. Es por este motivo, que los docentes necesitan el soporte de programas y actividades de formación continuada y dentro de estas encontramos el asesoramiento (Mingorance, 1997).

Siguiendo la idea de Carretero, Pujolàs y Serra (2002), se entiende el asesoramiento como el apoyo a los centros educativos. Su objetivo es mejorar la educación escolar utilizando diversas estrategias para producir el cambio y la mejora educativa. Los centros educativos hacen la función de comunidad de aprendizaje y es donde se busca una visión

y unos objetivos comunes para crear oportunidades para el desarrollo de los profesionales.

Dentro del asesoramiento encontramos diferentes modelos de asesor según cómo se entienda el proceso de enseñanza - aprendizaje. Boluda (2009) los clasifica en 3:

- Experto→ el asesor domina determinados contenidos, técnicas o habilidades y en función de éstas puede resolver e identificar los problemas específicos que los técnicos plantean.
- Dinamizador→ el asesor centra toda su responsabilidad en los centros.
- Colaborativo→ No dice lo qué se debe de hacer, sino que ayuda a analizar mejor los problemas y a buscar soluciones.

Carretero, Pujolàs y Serra (2002) concluyen que el asesoramiento es considerado un tipo de ayuda profesional y diferente a la ayuda educativa. A través del asesor se establecen relaciones simétricas e igualitarias con los docentes y los centros educativos, con lo cual se pretende mejorar a nivel educativo a través de los procesos. Estos procesos pueden priorizar diferentes aspectos, ya sea a nivel más profesional, que incida en el currículo escolar o con el desarrollo organizativo del centro.

4 I LOS ÁMBITOS DEL PROGRAMA CA/AC

Pujolàs y Lago (2011) proponen un asesoramiento a los centros educativos a través del programa CA/AC. En este caso nos centraremos en los dos primeros ámbitos del programa, el A y el B, que se basan en los recursos didácticos del programa¹.

- **Ámbito A**→ se centra en las actuaciones para la cohesión del grupo. El objetivo es concienciar al alumnado que forman parte de un grupo y así se conviertan en una comunidad de aprendizaje. La cohesión del grupo es importante que se trabaje siempre, ya que es muy normal que surjan determinados problemas que dificulten el desarrollo de la clase o de las actividades que se están realizando. De esta manera, si se trabaja y se tiene en cuenta, el clima del aula será más adecuado para trabajar. Se puede trabajar en las horas de tutoría utilizando estrategias como las dinámicas de grupo, los juegos cooperativos y otras actividades que ayuden y favorezcan la relación entre el alumnado.
- **Ámbito B**→ dentro de este ámbito se encuentran las actuaciones para utilizar el trabajo en equipo como un recurso para enseñar. El objetivo es que el alumnado aprenda mejor los contenidos escolares a través de la ayuda de sus compañeros (ayuda entre iguales). Por eso se estructura el grupo clase en subgrupos de 3 o 4 alumnos. En este caso, el programa CA/AC incluye una serie de estructuras cooperativas para poder realizar en el aula y aplicarlas en las diferentes actividades planteadas. Se pretende que los docentes vayan introduciendo esas estructuras en el aula poco a poco hasta utilizarlas a diario y que formen parte de su planificación. A partir de, aquí ya entraríamos en el ámbito C.
- **Ámbito C**→ se parte de la base que el trabajo en equipo es un contenido a en-

señar. Es una competencia que se debe enseñar al alumnado, la cual consiste en formar un equipo de trabajo y organizarse para que el equipo trabaje y rinda al máximo. Por esto el trabajo en equipo no solo se utiliza como un recurso, sino que también es un contenido a enseñar, dentro del ámbito C. Para enseñar al alumnado a trabajar en equipo, debemos de prestar atención a 3 aspectos:

- Ayudar al alumnado a definir los objetivos que se propongan como grupo.
- Enseñarlos a organizarse como equipo, para poder conseguir los objetivos que se han propuesto, dentro del grupo habrá roles y responsabilidades para cada alumno.
- Enseñarlos el funcionamiento de un equipo. El alumnado debe de ser capaz de identificar lo que está bien para llegar al objetivo común y esto da lugar a desarrollar las habilidades sociales de cada alumno, ya que es un elemento imprescindible para poder trabajar en equipo.

5 | METODOLOGÍA

El siguiente estudio se encuentra dentro de la investigación educativa, es de tipo descriptivo, sobre el asesoramiento dentro del programa CA/AC. Lo situamos dentro del paradigma interpretativo y la metodología que se utiliza es cualitativa, siguiendo la idea de Luis-Pascual (2008), ya que tiene un punto de vista múltiple, es decir, existen múltiples realidades, ya que podemos interpretar los datos obtenidos de distinta manera para que se determine la única verdad. La investigación cualitativa se centra en interpretar y comprender los datos obtenidos. Estos datos son reales y cercanos a los docentes que han participado en este asesoramiento.

Participantes

La muestra está constituida por 23 docentes, los cuales 3 son profesores de secundaria, 3 maestros de educación infantil y 17 de primaria. Entre ellos, se encuentran 9 que tienen la especialidad de educación física y ya llevan varios años trabajando como grupo, creando unidades didácticas en las que se basan en el aprendizaje cooperativo.

Procedimiento

Para implementar el programa en los centros educativos se hace a través del asesoramiento. El procedimiento del programa consiste en 7 sesiones, en las cuales se da teoría sobre el aprendizaje cooperativo y el espacio para poner en común las dinámicas que han realizado o deben realizar en las aulas con el alumnado.

El programa consta de 3 ámbitos, el A, el B y el C². En las 2 primeras sesiones se ha explicado el ámbito A, recordamos que se trabaja la cohesión de grupo. En este ámbito de intervención se debe incidir constantemente, ya que en cualquier momento pueden surgir

² Ver el apartado Los ámbitos del programa CA/AC.

ciertos problemas o dificultades con el alumnado.

En la tercera sesión se explicó el ámbito B, que consiste en el trabajo en equipo como un recurso a enseñar. Se dan varias estrategias y estructuras cooperativas para que el alumnado pueda aprender a interactuar entre ellos y que todos los miembros del grupo participen. De esta manera se les enseña a trabajar en equipo.

El ámbito C se ha explicado a la quinta y sexta sesión, en este ámbito se explica que el trabajo en equipo es un contenido a enseñar al alumnado. Los docentes tienen que programar una unidad didáctica con diferentes estrategias y estructuras del aprendizaje cooperativo (ámbito B) y para poder aplicarlo necesitaran crear el plan de equipo. Es un documento de trabajo que tiene que tener cada grupo, donde se recogen los datos de cada equipo (roles, compromisos, actividades y evaluaciones...). En la séptima y última sesión los docentes expusieron sus planes de equipo y como los llevaron a cabo. Finalmente se hizo el cierre del asesoramiento del programa CA/AC.

En las sesiones se explican los ámbitos y también las diferentes dinámicas y estrategias que se deben trabajar en cada uno. Además, se llevan a la práctica estas dinámicas para que los docentes también participen del proceso. Antes de entrar en un nuevo ámbito, se ponen en común las dinámicas o estrategias que se han aplicado en el aula. Es aquí donde vemos que de una misma dinámica pueden surgir diferentes variables y que según qué maestro la ha realizado con un grupo de alumnos ha funcionado mejor.

Instrumentos

Los instrumentos que se utilizan para llevar a cabo este estudio pertenecen al programa CA/AC y son:

Un cuestionario inicial para saber de dónde partimos, qué aplicaciones sobre el aprendizaje cooperativo (AC) hacen los docentes en sus clases.

Los autoinformes, a lo largo del programa, los maestros deben hacer unas tareas para poder reflexionar sobre éstas y por eso dispone de unos autoinformes determinados. Esta adaptación del programa CA/AC tenía cuatro autoinformes y se analizan los cuatro:

- Autoinforme 1→ los docentes habían de aplicar una dinámica de cohesión de grupo (ámbito A).
- Autoinforme 2→ aplicar una técnica de AC (ámbito B)
- Autoinforme 3→ aplicar 3 técnicas de AC durante una unidad didáctica, tenían que indicar el momento de la aplicación y el porqué.
- Autoinforme 4→ aplicar un plan de equipo en el aula i valorarlo³.

En las sesiones de asesoramiento, se reflexiona y se ponen en común con todo el grupo las dinámicas que se han realizado en el centro educativo. En este espacio hay

³ El plan de equipo consiste en hacer una unidad didáctica donde se trabajan estructuras y técnicas del AC. Los alumnos tenían los equipos definidos por lo docentes y dentro de cada equipo cada alumno tenía un rol y las actividades venían determinadas. A demás el alumnado utilizaba instrumentos para autoevaluarse y coevaluarse.

intercambio de opiniones, dinámicas modificadas y adaptadas a las materias que cada maestro imparte en la escuela. Para poder tener constancia de estos debates e intercambios de opiniones, se ha registrado el audio de las sesiones con una grabadora.

6 | ANÁLISIS DE DATOS

En el cuestionario inicial se han extraído los comentarios de dónde se parte en el aprendizaje cooperativo y en que les puede ayudar este programa tanto a nivel personal como a los alumnos. Para los autoinformes, se ve como han desarrollado las dinámicas y estrategias en el aula y seguidamente se han contrastado con los comentarios que destacaban, justificaban y corroboran los resultados cuando se han puesto en común con todo el grupo.

7 | RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Empezamos con los resultados obtenidos en el cuestionario inicial. La primera pregunta era: qué prácticas realizas en el aula relacionadas con el AC. La mayoría de los participantes coinciden en haber llevado a cabo alguna dinámica o actividad en el aula relacionadas con el aprendizaje cooperativo. Destacar que los de educación física (EF) han aplicado unidades didácticas en aprendizaje cooperativo. A la pregunta qué dificultades en el proceso de enseñanza – aprendizaje (E-A) crees que el alumnado podría superar con el AC. Los docentes han respondido que la formación y cohesión de grupos, las autoevaluaciones y la ayuda a los alumnos con más dificultades sociales y académicas. A la pregunta de qué mejoras crees incorporar a la práctica a través del programa CA/AC. Los docentes responden que aumentará la motivación y la relación entre los alumnos, la autonomía personal y la ayuda en crear un buen clima en el aula. En cuanto a la propuesta del proceso de asesoramiento, que creen interesante y útil para planificar y evaluar, los docentes coinciden en cambiar la concepción de evaluación. Lo que creen que podrán hacer es mejorar y aplicar las dinámicas de grupo que se les proponen, programar un curso y hacer una unidad didáctica utilizando el aprendizaje cooperativo. Por último, a la pregunta de qué dificultades se van a encontrar durante la aplicación del programa CA/AC. Los docentes coinciden en la coordinación de los horarios entre compañeros para poder programar y aplicar lo que se les propone en el curso dentro de la programación escolar cuando ésta ya está cerrada.

En los resultados del autoinforme 1, se ve que han utilizado 8 dinámicas diferentes de las que se les propuso. Al llevar a cabo estas dinámicas, a los docentes les ha sido más fácil aplicarlo tal cual decía la dinámica. Los de educación física (EF) han utilizado dinámicas en las que había más movimiento y no eran de redactar, como, por ejemplo, la pelota o el mundo de colores. Uno de los comentarios que surgió durante la puesta en

común fue *“Es más fácil hacer las dinámicas de grupo a las clases de EF que no en la clase de lengua”*.

En el autoinforme 2, se puede ver que han utilizado 5 estrategias diferentes de las que se les proponían. La mayoría de docentes coinciden en que había participación equitativa de los miembros del grupo. Destacar que en la del lápiz al medio es donde menos participación equitativa se daba. Por lo que hace referencia a la interacción simultánea, se daba mucha más. En este autoinforme se destacan los comentarios de los maestros de EF: *“Esta dinámica hace que no aprovechen toda la hora para hacer EF, los alumnos tienen que escribir mucho”*. Los docentes de EF han adaptado las técnicas según sus necesidades, pero ven que no son adecuadas para la materia de EF.

En el autoinforme 3, los docentes coinciden que los alumnos empiezan a tener claros los roles y que forman parte de un grupo. Esto ha hecho que se creen vínculos nuevos entre compañeros, que aumente la autoestima del alumnado y las actitudes sean más positivas. También han aumentado las ayudas dentro del grupo, hay más participación e interacción simultánea. Todo esto ha hecho que aumentaran los diálogos positivos entre ellos y haya más colaboración en las actividades, ya que el alumnado ha sido consciente que si no participan en las actividades no pueden hacer su aportación en el grupo de trabajo.

Los docentes de EF destacan qué tenían que escoger muy bien las estructuras a trabajar en cada momento, a demás recalcan que tienen que adaptar las técnicas a la materia y destacan estos dos comentarios: *“las técnicas están pensadas para sentarse y escribir y esto reduce el tiempo de práctica”* y *“se reduce mucho la actividad física y a los alumnos no les gusta coger lápiz y papel a la clase de EF”*.

En el autoinforme 4, los docentes coinciden que el AC hace reflexionar a los alumnos, que sus explicaciones son muy válidas y consistentes. Coinciden que a partir del plan de equipo hace que el alumnado tenga muy claro lo que tienen que trabajar, mejorar y lo que se espera de ellos. A demás, los alumnos se sienten parte de un grupo, por los roles y los compromisos personales.

Los docentes de EF coinciden que el plan de equipo potencia la reflexión individual y de grupo y esto ayuda a la autoevaluación. Además, dicen que es el lazo entre el aula y la EF, que en los dos sitios se utilice el mismo plan de equipo, ya que algunos docentes de EF ya lo utilizaban.

Lo que se puede analizar del cuestionario inicial es que la mayoría de los maestros del programa esperan que este asesoramiento les sirva para poder mejorar a nivel profesional. Las principales mejoras que esperan hacer es poder aplicar el aprendizaje cooperativo en el aula e introducirlo en sus programaciones del curso. También esperan mejorar y cambiar el concepto de evaluación. Según Boluda (2009), el asesor utiliza dos roles diferentes, el de experto y el de colaborativo. El primero porque éste domina las dinámicas y estrategias que propone para trabajar los diferentes ámbitos del programa y el colaborativo porque en las sesiones se les ayuda a analizar los problemas y a resolverlos entre los compañeros

del proceso, ya que se puede ver que todos tienen distintas visiones cuando se ponen en común las dinámicas. No se debe omitir que el asesoramiento pretende ser una ayuda a los centros educativos y a los docentes, según indican Carretero, Pujolàs y Serra (2002).

En el autoinforme 1 se trabaja el ámbito A, tal y como indica el programa CA/AC, y se utilizan dinámicas para cohesionar el grupo. Según los comentarios de los participantes, es más fácil trabajar este ámbito en educación física que no en el aula ordinaria⁴. En cambio, en el autoinforme 2 y 3, que hace referencia al ámbito B, destacar que los maestros de EF deben de adaptar las estrategias a su materia y tienen dificultades, ya que son actividades de poca intensidad y, sobre todo, de escribir mucho⁵. Si se centran en el concepto de EF en el cual interesa que los alumnos estén en movimiento y realizando prácticas activas, se puede decir que estas estrategias no favorecen este principio. En el autoinforme 4, hace referencia a la aplicación de los tres ámbitos (A, B y C) en una unidad didáctica y que además se trabaja a partir del plan de equipo. Este plan de equipo es el mismo en el aula como en las clases de EF. Es aquí donde los docentes ven sentido al programa y que el AC es posible, ya que se dan las cinco características de Johnson y Johnson (1999) cuando aplican el programa: los alumnos participan de las actividades (participación equitativa), fomenta que haya diálogo y debate entre los miembros del grupo (interacción simultánea y habilidades interpersonales), todos los miembros del grupo son importantes, tienen un rol dentro del grupo y están comprometidos para conseguir el objetivo (responsabilidad individual). Hay un proceso de evaluación, tanto a nivel individual (autoevaluación) como grupal (coevaluación).

8 | CONCLUSIONES

Para concluir, se puede decir que los docentes ven beneficios a la hora de utilizar el programa, ya que se trabaja la cohesión de grupo, y ven que sus alumnos son capaces de hablar y discutir los problemas que surgen y resolverlos. Coinciden que de esta manera están ayudando al alumnado a ser más autónomos.

Lo que hace referencia al objetivo del trabajo, ver qué beneficios y dificultades tienen los docentes a la hora de utilizar el programa CA/AC, las principales dificultades que presentan los docentes, son a nivel logístico. Hacen referencia a la organización y la coordinación entre compañeros de trabajo. Pero se debe destacar una diferencia relevante entre los maestros de EF y es que los docentes que forman parte del programa, coinciden en que estos tienen facilidades a la hora de trabajar la cohesión de grupo, pero muestran muchas más dificultades a la hora de aplicar las estrategias que propone el programa CA/AC. Deben de adaptarlas, pero aun así es difícil porque hace que la dinámica de la clase no sea de EF y se vea reducido el tiempo de actividad física.

⁴ Comentario literal: "Es más fácil hacer las dinámicas de grupo a las clases de EF que no en la clase de lengua"

⁵ Comentario literal: "Esta dinámica hace que no aprovechen toda la hora para hacer EF, los alumnos tienen que escribir mucho"

Para solucionar estos problemas o dificultades que surgen en los docentes de EF, sería interesante proponer dentro del programa unas estrategias de aprendizaje más adecuadas para las clases de EF, para que el alumnado no tuviera que coger papel y lápiz para anotar todo. Buscar un tipo de registro que fuera más ágil para no perder tiempo de práctica o destinar más tiempo a las clases de EF para poder aplicar las estrategias de aprendizaje cooperativo que propone el programa CA/AC.

Otro de los beneficios del programa CA/AC es que con la aplicación de este los docentes de las diferentes áreas (tutores, especialistas de inglés y de EF) encuentran sentido al programa CA/AC, ya que con el plan de equipo se unen todas las materias y el alumnado ven que los docentes del centro educativo también están haciendo este trabajo en equipo que se les pide a ellos que hagan.

REFERENCIAS

BOLUDA, G. **Activitats aquàtiques educatives per a nadons: una proposta de formació de tècnics basada en l'assessorament** (2009). Disponible en: <http://hdl.handle.net/10854/1800> . Acceso el: 25 ene. 2018.

CARRETERO, M.R., PUJOLÀS, P. y SERRA, J. (2002). La intervenció i l'assessorament psicopedagògic: una perspectiva històrica. En CARRETERO, M.R., PUJOLÀS, P. y SERRA, J. **Un altre assessorament per a l'escola**. Barcelona: La Galera, 2002. p. 9-59.

JOHNSON, D.W. y JOHNSON, R.T. **El aprendizaje cooperativo en el aula**. 1999. Buenos Aires: Paidós.

LAGO, J.R.; PUJOLÀS, P.; NARANJO, M. **Aprender cooperando para enseñar a cooperar: Procesos de formación/asesoramiento para el desarrollo del programa CA/AC**. Aula, 17, 2011. p. 89-106.

LUIS-PASCUAL, J.C. **Diagnóstico y perfil formativo del docente de Educación física escolar**. Madrid: ADAL, 2008.

MINGORANCE, P. (1997). El asesoramiento al desarrollo profesional y a los procesos de formación. Funciones y dimensiones. En: GARCÍA, C.M.; LÓPEZ, J. (coord.). **Asesoramiento curricular y organizativo en educación**. 1997. Barcelona: Ariel Educación, 1997. p. 267-287.

PUJOLÀS, P.; LAGO, J.R. **El Programa CA/AC (cooperar per aprendre/Aprender a Cooperar) per ensenyar a aprendre en equip. Implementació de l'aprenentatge cooperatiu a l'aula**. Universitat de Vic, 2011.

PUJOLÀS, P. **Cooperar per aprendre i aprendre a cooperar: El treball en equips cooperatius com a recurs i com a contingut**. 2008. Suports,12, 2008. p. 21-37.

VELÁZQUEZ, C. **Comprendiendo y aplicando el aprendizaje cooperativo en Educación Física**. 2013. Revista Española de Educación Física y Deportes, 26, 2013. p. 11-36.

LA CONDICIÓN MOTRIZ EN EL DESARROLLO DE LA VIDA DIARIA EN LAS PERSONAS MAYORES Y CÓMO INFLUYE EN SU SITUACIÓN EMOCIONAL

Data de aceite: 01/02/2022

Darío Salguero García
Universidad de Almería,

RESUMEN: A medida que nos hacemos mayores, nuestro corazón va perdiendo fuerza. El resultado de esta gradual pérdida de potencia del músculo cardíaco es una disminución de la energía y una mayor sensación de cansancio. Ante esta situación y, sobre todo en edades más avanzadas, la dieta sana y el ejercicio intentan mitigar esa pérdida de energía. Y precisamente el ejercicio en personas mayores es el tema que se intenta abordar en este trabajo ya que, sabemos que hoy en día, el sedentarismo está demasiado presente en nuestro día a día. Si en edades tempranas es importante combatir ese sedentarismo, no lo es menos en edades avanzadas donde los músculos y huesos (entre otros) pierden fortaleza, siendo necesario trabajar sobre ello para evitar o retrasar problemas de salud. De esta forma, algunas tareas relacionadas con la psicomotricidad darán lugar a un envejecimiento activo y más saludable. Por tanto, se llevará a cabo un envejecimiento satisfactorio y de más calidad.

PALABRAS CLAVE – Aspectos emocionales. Actividad física. Psicomotricidad. Envejecimiento activo. Envejecimiento satisfactorio.

ABSTRACT: As we get older, our heart loses strength. The result of this gradual loss of power of the cardiac muscle is a decrease in energy and

a greater feeling of fatigue. Given this situation and, especially at older ages, healthy diet and exercise try to mitigate this loss of energy. And precisely exercise in older people is the subject that is trying to address in this work because, we know that today, sedentary lifestyle is too present in our day to day. If at early ages it is important to combat this sedentary lifestyle, it is no less so in advanced ages where the muscles and bones (among others) lose strength, being necessary to work on it to avoid or delay health problems. In this way, some tasks related to psychomotricity will lead to an active and healthier aging. Therefore, a satisfactory and higher quality aging will be carried out.

KEYWORDS: Emotional aspects. Physical activity. Psychomotricity. Active aging. Successful aging.

1 | JUSTIFICACION

En primer lugar, es necesario explicar a partir de qué edad se considera que una persona es “de la tercera edad”. Según la OMS (2010) “ la edad adulta se puede clasificar del siguientes modo: adulto joven entre los 18 y 44 años, adulto medio entre los 45 y los 59 años, ancianos entre 60 y 74 años y muy ancianos entre 75 y 90 años”.

La vejez comprende la última parte de la vida, es decir el periodo de después de la juventud y de la edad media, generalmente cuando empieza el deterioro. A qué edad comienza la vejez no se puede definir

universalmente porque difiere según el contexto. Las Naciones Unidas han acordado que mas de 65 años pueden denotarse como personas mayores y este es el primer intento de una definición internacional de vejez. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) precisó que son considerados personas mayores a las personas de 60 años o mayores en los países subdesarrollados o en vía de desarrollo, mientras que en los países desarrollados la marca se sitúa en los 65 años o más. Al mismo tiempo, la OMS reconoció que el mundo en desarrollo a menudo define la vejez, no por años, sino por nuevas funciones, la pérdida de roles previos o la incapacidad de hacer contribuciones activas a la sociedad.

Los gerontólogos han reconocido las condiciones muy diferentes que las personas experimentan a medida que envejecen dentro de los años definidos como la vejez. En los países desarrollados, la mayoría de las personas entre los 60 y los 70 años todavía están en forma, son activas y pueden cuidarse a sí mismas. Sin embargo, después de los 75, se volverán cada vez más frágiles, una afección marcada por una grave debilidad mental y física.

Por lo tanto, en lugar de agrupar a todas las personas que han sido definidas como viejas, algunos gerontólogos han reconocido la diversidad de la vejez definiendo subgrupos. Un estudio distingue a los ancianos de edad (60 a 69 años), a los de mediana edad (70 a 79 años) y a los muy mayores (más de 80 años), IMSERSO (2009).

Con el envejecimiento, la dificultad para respirar aumenta, es común ganar peso y el equilibrio físico se debilita (Fernández, 2009). La capacidad de los ancianos para permanecer independientes se reduce, los riesgos de caídas son mayores (Zaidi, 2008). Permanecer inactivo podría ser riesgoso para los ancianos (Millán, 2011). Para combatir estas consecuencias, el ejercicio suave puede ser una gran terapia (Fernández, Zamarrón y López, 2010).

Actualmente la preocupación por la calidad de vida es una cuestión que se debate día a día., por ello, debemos potenciar que cada persona saque lo mejor de sí mismo y que la buena convivencia sea indispensable. En el caso de las personas mayores es algo prioritario ya que se pasaron su vida aportando a la sociedad y quieren seguir haciéndolo, por lo que la sociedad debe darle esas oportunidades con las que todavía pueden explotar sus potencialidades.

Este estado de bienestar de este colectivo, las personas mayores, puede relacionarse con un concepto que hoy en día está en auge, como es el caso del *envejecimiento activo* del que tanto se habla a nivel mundial que ha explotado de forma general en el año 2012:

“El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (OMS, 2002).

Conociendo todo lo anterior quedaría decir que, la importancia de la actividad física en estas edades es imprescindible para evitar, reducir o ralentizar los problemas de salud

que van asociados a la edad más adulta.

2 | ENVEJECIMIENTO ACTIVO

2.1 Conceptualización de envejecimiento activo

La preocupación por el envejecimiento positivo en las últimas décadas ha aumentado considerablemente, por ello se han propuesto diferentes modelos para conseguir que este término de envejecimiento sea lo más positivo posible. Entre estos tenemos:

- *Envejecimiento exitoso* (OMS, 2002) que se centra en la habilidad para mantenerse en bajo riesgo de enfermar, con un alto nivel de actividad física y mental y decididamente comprometido con la vida por medio del mantenimiento de relaciones interpersonales y de la participación en actividades significativas (61,62).
- *Envejecimiento saludable*, propuesto por la (OMS, 2002), definido como la etapa que comienza mucho antes de los 60 años. Este envejecimiento saludable destaca la importancia de cuidar nuestros hábitos y estilos de vida, realizando prevención temprana de algunas enfermedades y discapacidades (63,64).
- *Envejecimiento activo* de la (OMS, 2002), definido como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen (65). El término “activo” engloba una participación íntegra de la persona en la sociedad (aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales, sanitarios y cívicos).

Tras conocer el avance del término envejecimiento, no centraremos en el término de envejecimiento activo que fue promovido por la OMS a finales del siglo XX, cuando la preocupación por envejecer de la mejor forma posible fue más allá de envejecer saludablemente. Envejecer saludablemente estaba encasillado exclusivamente a la rama sanitaria, es decir, se centraba en envejecer con una buena salud, olvidando así otros aspectos de las personas que también deben cuidarse.

Es aquí cuando nace la necesidad de incorporar el término “activo” que fue aprobado en la II Asamblea Mundial del Envejecimiento celebrada en Madrid en el año 2002.

Al analizar el término “Activo” las condiciones obtenidas de su significado pleno son las siguientes (Limón y Ortega, 2011):

- Remarca la idea de participación en todos los ámbitos que una persona puede abarcar (cuestiones sociales, económicas, culturales, cívicas...) no sólo en la capacidad física y de salud para estar activo laboralmente.
- Crea una sociedad consciente de la necesidad de envejecer no sólo como meros receptores de ésta, sino que también aportando de manera proactiva.
- Implica un ambiente comunitario en el cual la persona mayor no tiene que restringirse exclusivamente a un ocio, sino que puede participar y disfrutar de todo

lo que se le ofrezca relativo a su comunidad.

- Destaca la importancia de tener en cuenta a este colectivo y de informarles y respetar sus derechos.
- Promueve el desarrollo de estas personas hasta sus últimos días sin encasillar el trabajo o el aprendizaje sólo a niños, jóvenes o adultos.
- Establece un enfoque integral de la persona reforzando su participación en todos los ámbitos, su necesidad de cuidados sanitarios y la importancia de los factores psicológicos y afectivos de estas personas.

La acepción más importante a remarcar debido a la temática del tema es que el término “activo” asume también un *enfoque intergeneracional* ya que destaca la importancia de las relaciones sociales de este grupo de personas mayores con los miembros de su familia y con todos los grupos de personas de su entorno de otras generaciones. Es decir, potencia e impulsa las relaciones intergeneracionales (Reyes-Torres y Castillo-Herrera, 2011).

Lo más importante de la implantación de este concepto es que este tipo de envejecimiento favorece a toda la sociedad no sólo a las personas mayores, ya que ayudándoles y potenciando su bienestar tanto físico como psicológico y sociales potencia su capacidad de participación, su independencia, su autonomía y su bienestar, algo que nos beneficia a todos (Lesende, Zurro, Prada y García, 2007).

Además, fomentar esta participación de forma tanto individual como intergeneracional es un deber que tendríamos que cumplir todo para poder así crear una sociedad con unos valores de tolerancia y unión más sólidos (Lesende et al., 2007).

2.2 Envejecimiento activo y calidad de vida

El objetivo de todos los planes y programas destinados a la tercera edad y al proceso vital del envejecimiento se centra en conseguir un estado de bienestar integral en la medida de lo posible de las personas mayores, conseguir que su día a día sea lo más positivo posible y creando un ambiente que propicie una calidad de vida óptima (García, 2006), pero esta preocupación no sólo debe comenzar cuando tienes una edad avanzada sino que tiene que ser una preocupación conjunta que se tenga en cuenta en todas las generaciones, ya que al y fin al cabo todos vamos a pasar por las diferentes etapas de la vida y todos queremos que cada una de ellas sea lo más positiva posible. Para ello debemos cuidar nuestros hábitos tanto de salud como sociales, psicológicos y afectivos (Zunzunegui y Béland, 2010).

Como el propio término de *envejecimiento activo* indica, envejecer de forma más tardía y mejor no sólo depende de la ausencia de enfermedad ya que hay otros muchos factores que intervienen en ese envejecimiento positivo. Tener buena salud es un concepto muy amplio que en el año 1946 la Organización Mundial de la Salud (OMS), definió de forma más amplia: “la salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no

solo la ausencia de enfermedad y minusvalía” (Montorio, 1999).

Además, actualmente se calcula que un 70% de los factores que inciden en el aceleramiento del proceso de envejecimiento de las personas son causa directa de los hábitos de vida y del medio ambiente, mientras que tan sólo el 30% se debe a factores genéticos (Pérez y Sierra, 2009).

3 I IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS PERSONAS MAYORES

La llegada de la edad adulta comporta cambios cuyos efectos negativos pueden ser mitigados mediante el ejercicio físico. Es el caso del riesgo de incontinencia urinaria, depresión, síndrome metabólico y trastornos cardiovasculares (Grima y Calafat, 2004). Además, la práctica deportiva puede ayudar a mitigar los síntomas vasomotores, como los sofocos (Pont, 1994).

Además de todo lo anterior, la actividad física en estas edades tienen innumerables beneficios tanto a nivel motor, como psíquico tales como reducción de la depresión, del aburrimiento, ansiedad o estrés (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008) y el incremento de la energía, desconexión de los problemas cotidianos, relajación, permite momentos para la introspección, etc. (Vidarte, Quintero y Herazo, 2012).

Para alcanzar el nivel de actividad física adecuado a la edad adulta, se utiliza la psicomotricidad. Según Menéndez (1989), la psicomotricidad es comprendida como una técnica corporal que incide en el conocimiento por disciplinas más básicas dándole importancia a la vivencia, a la interacción con el entorno y la conciencia corporal. No es un objetivo, sino un camino para conseguir unas metas educativas.

Según Salech, Jara y Michea (2012), a partir de los 50 años, la masa muscular y la fuerza general se reducen en un 40% hasta un 50% dependiendo de cada persona.

De esta forma, la actividad física permite (Zamuria y Vives, 1987; Barriopedro, Eraña y Mallol, 2007):

- Reducir los riesgos de caídas.
- Reducir el riesgo de obesidad.
- Reducir el estrés y prevenir enfermedades del corazón.
- Contribuir a la disminución del colesterol.
- Lucha contra la osteoporosis.
- Mejora el sistema inmune.
- Mantener la masa muscular.
- Crear un enlace social, reducir el riesgo de depresión.

3.1 Influencia de la motricidad a nivel emocional

Los teóricos de la emoción han enfatizado por mucho tiempo la importancia de las evaluaciones para determinar la experiencia emocional y el bienestar. Los pensamientos específicos están relacionados con emociones específicas: por ejemplo, la desesperanza, la impotencia y la pérdida irrevocable están asociadas con la tristeza; las percepciones de que alguien o algo se interpone en el camino de un objetivo se asocia con la ira; las evaluaciones de amenazas están relacionadas con la ansiedad (Levine, Safer y Lench, 2006).

Contra todo lo anterior, la actividad física en personas adultas conseguirá a nivel emocional beneficios como:

Mejorar la autoestima: Hacer varios ejercicios también sería beneficioso para mejorar su confianza en sí mismo (García y Troyano, 2013). Cada vez que se practique deporte, por ejemplo, obtendrá un máximo de cinco de su compañero de equipo o un apretón de manos con el oponente al final del partido. Esas cosas serían muy buenas para construir el personaje dentro de ti.

Aliviar la soledad: ¿Alguna vez te has sentido solo en tu vida? Estar solo es uno de los sentimientos más terribles y traería muchos efectos negativos en su salud porque estimulará varios síntomas de depresión. Al hacer varios ejercicios, tendrá una buena oportunidad de conocer gente nueva y comunicarse con ellos. Esa cosa será beneficiosa para aliviar la horrible sensación de que estás solo en este mundo. Tener a alguien con quién hablar cada vez que realice ejercicios aliviaría los síntomas de la depresión y, por lo tanto, será más feliz que antes. Además, tendrá más confianza cada vez que hable con otras personas (Barrera-Algarín, 2017).

Controlar las emociones: El estrés emocional negativo es una de las actitudes que perjudicaría su desempeño en su vida diaria. Todo el mundo sabe que cada vez que haces algo con emociones negativas, el resultado que obtienes no será bueno. Entonces, debes aprender a controlar tus emociones lo antes posible. No hay mejor manera de controlar tus emociones que hacer varios ejercicios. En los deportes, por ejemplo, las emociones pueden ser altas y aprenderá como controlarlas usted mismo. Una vez que pueda controlar su emoción, se convertirá en una mejor persona en la vida. Además de eso, eres capaz de superar cada desafío que enfrentas en tu vida (De Figueiredo, Fernández-Berrocal, Extrema y Queirós, 2006).

Te hace sentir ser una mejor persona: De hecho, el ejercicio es perfecto para tu cuerpo. Al hacer ejercicio, también mejorarás tus efectos mentales, como hacerte una mejor persona automáticamente. Haciendo ejercicio, aprenderá sobre resistencia, espíritu, disciplina y más beneficios de psicología (Barrera-Algarín, 2017).

3.2 Influencia de la motricidad a nivel psicosocial

En la vida actual, donde todo se vuelve digital, la frecuencia de las personas que tienen una conversación cara a cara se vuelve rara. Hoy en día, comunicarse con otras

personas a través de dispositivos electrónicos y aplicaciones de chat sería suficiente. Esos fenómenos no serían buenos en lo que respecta a lo social. Con los ejercicios, sorprendentemente, se obtienen muchos beneficios sociales, porque se tiene una gran oportunidad de conocer gente nueva. Algunos de ellos son (Barranco, Sáez y Martínez, s.f.; Cano y Mateos, 2015):

Aprender a respetarse el uno del otro: Hacer varios ejercicios que requieren que construyas un equipo con tus amigos será una práctica perfecta para aprender a respetarse unos de otros. No podría evitar el hecho de que será mejor que sus amigos en un solo ejercicio, pero serán mejores que usted en otros ejercicios.

Hacer nuevos amigos: Estos son los beneficios sociales más obvios que obtendrás al hacer varios ejercicios. Hacer ejercicios, ya sea que lo hagas en un gimnasio o al aire libre, aumentará tu oportunidad de conocer gente nueva. Hacer ejercicios en el gimnasio, por ejemplo, aumentará la oportunidad de aprender del entrenador y conocer nuevas personas en su clase.

Mejor habilidad de comunicación: Tal vez se pregunte qué tiene que ver la habilidad de comunicación con los ejercicios. Resulta que los ejercicios mejorarían sus habilidades de comunicación en la vida cotidiana. Cada vez que haces ciertos ejercicios o deportes, obviamente tienes que hacerlo en equipo o en grupos.

Aprender a lidiar con la frustración: Este es uno de los beneficios psicosociales más importantes que obtendría cada vez que haga ejercicios regularmente. Aceptar el hecho de que, a veces, la vida puede ser muy dura y no puedes obtener todo lo que deseas.

Mejora la dedicación y constancia: Hacer varios ejercicios de forma regular aumentaría tu dedicación en todo lo que haces en tu vida.

4 | LA PSICOMOTRICIDAD DIRIGIDA A PERSONAS MAYORES

El envejecimiento poblacional es una realidad en todo el mundo. Con el aumento del número de ancianos ocurre una elevación de las enfermedades asociadas al envejecimiento, destacándose las crónicas degenerativas. Como manifiesta Rogers & Mille (2003), un problema asociado al envejecimiento es la falta de habilidad para controlar la marcha y la postura, produciendo caídas y disminuyendo la capacidad funcional.

Así pues, el conocimiento de los factores que generan o que están asociados al déficit de equilibrio y, en consecuencia, predisponen al anciano a las caídas es fundamental para reducir la frecuencia de ellas, así como la gravedad de sus secuelas.

La psicomotricidad asume un papel importante en la promoción de la salud del anciano a través de diferentes dimensiones (preventivas, educativas y reeducativas), proporcionando beneficios psicosociales y, consecuentemente, calidad de vida.

La psicomotricidad es una ciencia relativamente nueva que busca aumentar la

capacidad de la interacción del sujeto con el ambiente a través de la actividad corporal y su expresión simbólica. Según Fonseca (1998), esta ciencia actúa de forma preventiva, dando una imagen del cuerpo buena, manteniendo un control de la postura, de la tonicidad funcional, una organización temporal y espacial adecuada, escapando del aislamiento, de la pasividad y de la dependencia, intentando dignificar esta fase de la vida lo máximo posible.

4.1 Beneficios de la motricidad en la edad adulta

Existen innumerables estudios que demuestran los importantes beneficios para la salud asociados con el ejercicio y se vuelven más importantes a medida que envejecemos (Moreno, 2005). La actividad física regular ayuda a mejorar la salud física y mental, lo que le ayudará a mantener su independencia a medida que envejece (Soto, Dopico, Giraldez, Iglesias y Amador, 2009) A continuación, describimos cinco beneficios (aunque son muchos más) de la motricidad para personas mayores (Ávila-Funes y García-Mayo, 2004; Barrio, Borges y Cardoso, 2003):

1. Prevenir enfermedades: Los estudios han demostrado que el mantenimiento de la actividad física regular puede ayudar a prevenir muchas enfermedades comunes, como la enfermedad cardíaca y la diabetes. El ejercicio mejora la función inmunológica general, lo cual es importante para las personas mayores ya que sus sistemas inmunológicos a menudo se ven comprometidos. Incluso el ejercicio ligero, como caminar, puede ser una herramienta poderosa para el control de enfermedades prevenibles.
2. Mejora de la salud mental: Los beneficios para la salud mental del ejercicio son casi infinitos. El ejercicio produce endorfinas (la hormona “sentirse bien”), que actúan como un alivio del estrés y te deja feliz y satisfecho. Además, el ejercicio se ha relacionado con la mejora del sueño, que es especialmente importante para los adultos mayores que a menudo sufren de insomnio y trastornos en los patrones de sueño.
3. Disminución del riesgo de caídas: Los adultos mayores corren un mayor riesgo de sufrir caídas, lo que puede resultar potencialmente desastroso para mantener la independencia. El ejercicio mejora la fuerza y la flexibilidad, lo que también ayuda a mejorar el equilibrio y la coordinación, reduciendo el riesgo de caídas. Las personas mayores tardan mucho más en recuperarse de las caídas, por lo que cualquier cosa que ayude a evitarlas es extremadamente importante.
4. Compromiso social: Ya sea que se una a un grupo de caminata, vaya a clases grupales de ejercicios o visite un club de jardinería, el ejercicio puede convertirse en un evento social divertido. Mantener fuertes lazos sociales es importante para que los adultos mayores mantengan las emociones positivas y eviten los sentimientos de soledad o depresión. La clave es encontrar una forma de ejercicio que ames, y nunca volverá a ser una tarea ardua.

5. Función cognitiva mejorada: La actividad física regular y las habilidades motoras ajustadas benefician la función cognitiva. Innumerables estudios sugieren un menor riesgo de demencia para las personas físicamente activas, independientemente de cuando comience una rutina.

5 I PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

5.1 Objetivo general

El programa de envejecimiento activo tiene por objeto fundamental mejorar las condiciones de vida de las personas mayores poniendo en marcha actuaciones tendentes a mejorar la esperanza de vida saludable de los mismos, previniendo y retrasando la aparición de los déficit propios de la edad, deteniendo el agravamiento de los que ya hayan aparecido y complementando las actuaciones del sistema de atención a las dependencias en las personas beneficiarias del mismo mitigando los efectos de la falta de autonomía.

5.2 Objetivos específicos

Dotar a los mayores de conocimientos sobre los procesos de envejecimiento y sus consecuencias.

Promover la participación activa de las personas mayores.

Dotar a las personas participantes de estrategias para el envejecimiento activo.

Sensibilizar a la población en general y a la población mayor en particular de la importancia del mantenimiento de hábitos de vida saludable y de la participación activa en la sociedad de los mayores.

Fomentar hábitos de vida saludables entre la población mayor en aras de promocionar la salud y prevenir enfermedades.

Entrenar las habilidades sociales de las personas mayores para facilitar y mejorar su integración social.

Sensibilizar a las personas mayores de la importancia de la realización de ejercicio físico como medio de mejorar su calidad de vida dotándolos de las habilidades necesarias para la práctica del mismo.

Implicar a los familiares en el envejecimiento activo de sus mayores.

Retrasar la aparición de problemas cognitivos dotando a los mayores de estrategias para el mantenimiento de la mente activa.

Mejorar la red de apoyo social de los mayores.

Mejorar la oferta de actuaciones de ocio y tiempo libre de los mayores.

Dotar a los mayores de estrategias para hacer frente a procesos emocionales con mayor probabilidad de predominio en su edad como son depresión, ansiedad, problemas de sueño, problemas de alimentación, relaciones sexuales,...

Dotar a los mayores de estrategias para el control del estrés derivado de situación propias de su edad.

5.3 Actuaciones generales y específicas

Según el IMSERSO (2009), el aumento en la longevidad y la esperanza de vida que se da en la actualidad es un logro de nuestra sociedad, pero si entendemos el envejecimiento como un proceso en el que se produce una merma en la eficacia y eficiencia de los sistemas biológicos, aumentando por tanto la vulnerabilidad de las personas, podemos deducir que este aumento en la esperanza de vida, podrá influir en el aumento de la morbilidad y la discapacidad asociada a la edad.

Pero el proceso de envejecimiento no es lineal e inmutable, sino que el funcionamiento humano presenta una gran plasticidad a nivel biológico, cognitivo, emocional y social por lo que podremos implementar actuaciones tendentes a mejorar la esperanza de vida saludable en las personas mayores aumentando por tanto la calidad de vida y previniendo la aparición de déficit asociados a la edad.

Para el diseño de las diferentes actuaciones que contempla el programa de envejecimiento activo y saludable hemos partido de las recomendaciones que recogen las últimas teorías sobre envejecimiento activo, las cuales parten de la base de que el envejecimiento con éxito se describe como una baja probabilidad de enfermar y de sufrir una discapacidad asociada, junto con un buen funcionamiento cognitivo y físico y un alto compromiso con la vida, entendiéndose por esto último la participación e integración social.

Siguiendo estas pautas y las recomendaciones de la OMS, las actuaciones a desarrollar dentro de este programa se vertebran alrededor de tres líneas de trabajo:

1. Promoción de la salud y el ajuste físico.
2. Optimización y compensación de las funciones cognitivas.
3. Desarrollo afectivo y de la personalidad.

Se realizarán actuaciones específicas para cada una de estas líneas de trabajo así como otras de carácter transversal que inciden en varias y todas ellas desde una triple vertiente:

- Desde la prevención primaria, trabajando con aquellos mayores que no presentan ningún deterioro con el objeto de prevenir la aparición de los mismos.
- Desde la prevención secundaria, llevada a cabo con aquellas personas que presentan niveles bajos de deterioro complementando de esta forma otras actuaciones desarrolladas por los servicios sociales comunitarios.
- Desde la prevención terciaria, complementando las prestaciones y servicios de la Ley de promoción y atención a las personas en situación de dependencia con aquellas personas que se encuentran con importantes mermas en su autonomía.

A continuación se recogen actuaciones más específicas para cada una de las tres líneas de trabajo en promoción de la autonomía y envejecimiento activo.

5.4 Promoción de la salud y el ajuste físico

La salud es uno de los elementos fundamentales en una vida larga y a la vez satisfactoria. En la vejez, una buena salud es sinónimo de autonomía e implica la posibilidad de poder llevar una vida independiente.

Por otro lado, siempre que hablamos de hábitos de vida saludable en cualquier etapa de la vida hablamos de ejercicio físico. El ejercicio físico siempre ha sido sinónimo de salud.

Según Rodríguez (2010). en referencia a la población mayor, el envejecimiento va provocando una serie de cambios que disminuyen la aptitud y el rendimiento físico, muchos de ellos resultan de la disminución de la actividad motora.

Otros problemas asociados son la disminución de la masa muscular, la disminución de la masa ósea, disminución de la agilidad, la coordinación, los trastornos del equilibrio, la disminución de la movilidad articular, disminución de la capacidad pulmonar,... El ejercicio físico puede frenar y mejorar estos cambios ocasionando mejoras en el funcionamiento del corazón, los pulmones, el aparato locomotor, además de reducir el estrés, nivelar el azúcar en sangre, bajar los niveles de colesterol, ...

Por tanto en esta línea de trabajo se incluyen aquellas actuaciones tendentes a mejorar la salud de los mayores relacionadas con la implementación de actuaciones de envejecimiento saludable y promoción del ejercicio físico.

5.5 Optimización y compensación de las funciones cognitivas

Una de las mayores preocupaciones de las personas mayores a medida que envejecen es la pérdida de los procesos mentales básicos, sobretudo la memoria y la capacidad de raciocinio, fundamentalmente por el miedo que representa padecer algún tipo de demencia. Si bien es cierto que algunas capacidades mentales se pueden ver mermadas con el paso de los años, otras se mantienen debiendo explotar estas últimas. En cualquier caso, un buen entrenamiento cognitivo frena este deterioro y potencia otras capacidades.

Según Gardner (1994), la estimulación cognitiva, así como aquellas otras tareas en las que se ponen en juego nuestros procesos mentales superiores, tiene como propósito conservar la capacidad intelectual y enseñar estrategias que permitan enlentecer y compensar los cambios en el procesamiento mental que se producen con el aumento de edad.

En esta línea se incluyen todas aquellas actuaciones tendentes a la optimización de las funciones cognitivas en personas mayores, tanto desde la prevención primaria, con aquellas personas que no presentan deterioro alguno, como desde la prevención secundaria con personas que presentan algún deterioro como enfermos de Alzheimer y

otras demencias en sus primeras fases.

5.6 Desarrollo afectivo y de la personalidad

Según Fong y Adela (2006), cuando las personas se van haciendo mayores existe mayor probabilidad de perder parte de la red de apoyo con la que cuentan y de los contactos sociales. Las personas mayores pueden volverse más retraídas y empezar a no sentirse útiles en esta sociedad.

En muchas ocasiones estos cambios acarrear problemas de otro índole relacionados con la aparición de estados de tristeza o melancolía que pueden desembocar en episodios de depresión.

Podríamos definir apoyo social como el apoyo recibido o interacción entre las personas (familiares, amigos, vecinos y miembros de organizaciones sociales) con la finalidad de dar y recibir ayuda de diversa índole, básicamente apoyo espiritual, emocional, instrumental e informativo. El apoyo social puede, por lo tanto, influir positivamente, y de forma directa, sobre la salud y el bienestar en la medida que contribuye a satisfacer necesidades humanas como las de seguridad, contacto social, pertenencia, estima, afecto...

Según Goleman (1995), demuestra como el apoyo social y la estabilidad afectiva y emocional juegan un papel central en el mantenimiento de la salud y en los procesos de envejecimiento. Por ello, desde esta línea, se ponen en marcha actuaciones tendentes a aumentar la red de apoyo social de los mayores así como a contribuir a su estabilidad emocional, psicológica y afectiva.

6 I CONCLUSIÓN Y VALORACIÓN PERSONAL

La OMS (2010) enfatiza en la necesidad de un grado de actividad física adecuado para mantener la salud funcional a lo largo del ciclo vital, aunque las nuevas tecnologías produzcan efectos que generan una reducción significativa del movimiento en las actividades de la vida diaria, y fomenten el sedentarismo y la reducción de los movimientos segmentarios. Entre las personas mayores no es nada fácil desarrollar estrategias para fomentar el envejecimiento activo. El estilo de vida asumido en esta fase va a condicionar su estado socioemocional y su equilibrio psicológico más allá de influir en su salud física. El contexto familiar, social y cultural también representa un importante papel en la creación y de posibilidades para un enfoque de vida activo y positivo en los adultos mayores.

Aunque sabemos que el deporte es a veces peligroso para la salud, también conocemos que la actividad física reporta numerosos beneficios para el bienestar y calidad de vida.

El estrés y la ansiedad son los trastornos psíquicos más extendidos después de la depresión. En este sentido, practicar actividad física en edades avanzadas también es beneficioso. De hecho, diversas conclusiones establecen que el deporte es eficaz contra la

melancolía, desarrolla bienestar y mejora el humor.

Muy a menudo el deporte permite integrarse en un grupo y todos los miembros se apoyan. Tienen el mismo objetivo, en ocasiones la misma pasión. A menudo, esos puntos en común se convierten en el hilo conductor destinado a tejer una amistad.

Como profesionales de la educación física podemos aconsejar y transmitir a las personas mayores, que la práctica deportiva moderada puede conseguir influir en su estado emocional, psicosocial así como físico de la siguientes manera:

- Muévase en la vida diaria. Comience poco a poco. No desaproveche los trayectos a pie ni las escaleras. Mantenga una actividad variada.
- Andar trayectos más largos pero menos intensos o alternar esta actividad física con la práctica de la bicicleta o la piscina. Siendo beneficioso alternar estas prácticas con algo de musculación y estiramientos, ya que será beneficioso para su espalda y articulaciones.
- El deporte orientado a reducir el estrés y a conservar un buen estado de ánimo debe ser moderado. Una media hora o una hora de actividad parecen suficientes. La actividad puede programarse tres veces a la semana o diariamente.
- El deporte practicado de modo divertido favorece también el dinamismo. Su vida social, cultural y familiar mejora también con estas propuestas. Le queda tiempo libre y su forma física le permite afrontar plenamente los retos cotidianos.

Es fundamental la actuación de los profesionales sociosanitarios en la búsqueda de estrategias para que las personas mayores comprendan y reconozcan la importancia de la actividad física para el mantenimiento de la capacidad funcional, de su autonomía y de la interacción con otras personas. En este sentido, se resalta la importancia de los estudios científicos en el área del envejecimiento que insisten en la necesidad de realizar ejercicio físico para un desarrollo de vida saludable que permita la adaptación con una actitud positiva ante esta fase de la existencia. Los programas de envejecimiento activo son importantes en las personas mayores para que los aspectos biológicos, psicológicos y sociales se desarrollen de forma positiva. Habrá que determinar los factores que posibilitan la realización de las actividades físicas para conseguir el beneficio pretendido, tales como: qué tipo de actividad es adecuado para esta edad, con qué intensidad debe realizarse su práctica, cuál debe ser su duración, qué metodología hay que seguir, cómo fomentar la participación y la adhesión al programa, cómo controlar las contraindicaciones y los efectos negativos, y qué formación requieren los profesionales.

La corporeidad y el movimiento son fundamentales en todas las fases de la vida del ser humano y en la senectud tienen una especial significación en el proceso de adaptación a los progresivos cambios que el envejecimiento conlleva. Por tanto, bajo mi punto de vista, la participación de los mayores en programas bien organizados basados en la mediación corporal puede convertirse en una estrategia clave para la consecución de un envejecimiento saludable, activo y satisfactorio.

La competencia personal se beneficiará de la práctica psicomotriz y/o físico-deportiva fomentando la vivencia personal, social y cultural. La participación de las personas mayores en actividades de ocio activo les mantiene viva la ilusión por la vida y les aporta estrategias de afrontamiento para ajustarse con vitalidad, satisfacción y bienestar a los desafíos y a las oportunidades que la vida les presenta.

REFERENCIAS

Aguirre, Ángel. El ocio como cultura de la vejez. Hacia una gerontopsicología social. IN: Revista Papeles del Psicólogo Nº 54. Madrid: Revista del Colegio Oficial de Psicólogos, 1992.

Aisenson, A. Cuerpo y persona. Filosofía y psicología del cuerpo vivido. México: Fondo de Cultura Económica, 1981.

Aucouturier, Bernard. Los fantasmas de acción y la práctica psicomotriz. 4. ed. Barcelona: Editorial GRAÓ, 2009.

Ávila-Funes, J. A., & García-Mayo, E. J. (2004). Beneficios de la práctica del ejercicio en los ancianos. *Gaceta médica de México*, 140(4), 431-436.

Barranco, I. O., Sáez, M. D. M. C., & Martínez, M. D. M. C. (s.f.) Deporte y calidad de vida en ancianos españoles. *Cuidados, aspectos psicológicos y actividad física en relación con la salud Volumen II*, 433.

Barrera-Algarín, E. (2017). Actividad física, autoestima y situación social en las personas mayores. *Revista de psicología del deporte*, 26(4), 0010-16

Barriopedro, M. ^a. I., Eraña, I., & Mallol, L. L. (2007). Relación de la actividad física con la depresión y satisfacción con la vida en la tercera edad. *Revista de psicología del deporte*, 10(2).

Barríos Duarte, R., Borges Mojaiber, R., & Cardoso Pérez, L. D. C. (2003). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 19(2), 0-0.

Bunke M. M., Walsh M. B. "Enfermería Gerontológica" Cuidados Integrales del Adulto Mayor. Editorial Hartcourt Brace 2ª Edición 1998 págs. 1, 4, 13-14, 80.

Cano, J. C. C., & Mateos, M. E. (2015). Los Beneficios de la Actividad Física y el Deporte para las Personas Mayores. *Revista des-encuentros*, 10(1).

De Figueiredo Queiros, M. M., Fernández-Berrocal, P., Extrema, N., & Queirós, P. S. (2006). Actividad física en la tercera edad: análisis de sus relaciones con la inteligencia emocional percibida y los estilos de respuesta a la depresión. *Ansiedad y estrés*, 12.

Defontaine, J. "Terapia y reeducación psicomotriz", vol II. Barcelona Editorial médica y técnica. 1978.

Fernández, R. (2009). *Envejecimiento activo: contribuciones de la psicología*. Madrid: Ediciones pirámide.

Fernández Ballesteros, R., Zamarrón Casinello, M., & López Bravo, M. (2010). Envejecimiento con éxito: criterios y predictores. *Revista Universidad Autónoma De Madrid*, 22(4), 641-647.

Fong, E, Adela, J. (2006). *Consejos Útiles para ancianos y sus familiares*. Santiago de Cuba. Ed. Oriente.

García, L. B. (2006). Promoción del envejecimiento activo. Programas de preparación a la jubilación. In *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo* (pp. 65-88). Universidad de La Rioja.

García, A. J., & Troyano, Y. (2013). Percepción de autoestima en personas mayores que realizan o no actividad física-deportiva. *Escritos de Psicología (Internet)*, 6(2), 34-41

Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples* (No. 159.928. 22). Fondo de Cultura Económica.

Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. Javier Vergara. Editor S.A.

Gonzalo S. L. "Tercera Edad y Calidad de Vida" Aprender a Envejecer. Editorial Ariel S.A Barcelona 2002 Págs. 55-160.

Grima, J. R. S., & Calafat, C. B. (2004). *Prescripción de ejercicio físico para la salud* (Vol. 1). Editorial Paidotribo.

IMSERSO (2001). Informe 2000. *Las personas mayores en España*. Madrid.

IMSERSO (2009). Informe 2008. *Las Personas Mayores en España*. Madrid: IMSERSO

Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1).

Leith, L. Foundations of exercise and mental health. Morgantown: Fitness Informations Tech. Inc., 1994.

Lesende, I. M., Zurro, A. M., Prada, C. M., & García, L. A. (2007). Envejecimiento activo, la mejor «receta» para prevenir la dependencia. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 42, 4-6.

Limón, M. R., & Ortega, M. D. C. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista de Psicología de la Educación*, 6.

Junta de Andalucía. (2005). *Mayores siempre activos. Actividades en Centros de Atención a Personas Mayores*. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social.

Menéndez, MC. Aproximación crítica a la psicomotricidad desde la perspectiva profesional del psicólogo. Barcelona: Anuario de psicología Nº 40 (1), 1989. p. 113-117.

Millán, J.C. (2011). Envejecimiento y calidad de vida. *Revista Gallega de Economía*, 20, 1-13.

Montorio I. (1999). Una visión de la dependencia: desafiando la perspectiva tradicional. En: Leturia FJ, Yanguas JJ, Leturia M (eds.). *Las personas mayores y el reto de la dependencia en el siglo XXI*. Guipúzcoa: Diputación Foral.

Moreno González, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 5(20).

Olalla, L. G. (2009). Reapropiación y conciencia corporal en la tercera edad a través de la psicomotricidad. *orporales*, 27.

Organización Mundial de la Salud (2002). *Envejecimiento activo, un marco político*. Rev Esp Geriatr Gerontol 2002;37 Supl 2:74-105. Recuperado de: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-envejecimiento-activo-un-marco-politico-13035694>

Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra: *WHO Library Cataloguing-in-Publication Data*.

Organización Mundial de la Salud (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Recuperado de: http://www.afro.who.int/sites/default/files/2017-06/9789240694873_spa.pdf

Pérez Samaniego, V. y Devis Devis, J. (2003). El envejecimiento y sus problemas. El ejercicio como solución de algunos de ellos, pruebas científicas.

Pérez, V., & Sierra, F. (2009). Biología del envejecimiento. *Revista médica de Chile*, 137(2), 296-302.

Peñalver, I.V. La Psicomotricidad en la escuela: Una práctica preventiva y educativa. Málaga: Aljibe, S. L., 2008. 161. p.

Pont, P. (2009). Tercera edad, actividad física y salud. Barcelona: Editorial Paidotribo

Reyes Torres, I., & Castillo Herrera, J. A. (2011). El envejecimiento humano activo y saludable, un reto para el anciano, la familia, la sociedad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 30(3), 454-459.

Rodríguez, M. I. G. (2010). Libro Blanco del Envejecimiento Activo.

Rogers, M. W., y Mille, M. L. (2003). Lateral stability and falls in older people. *Exercise and sport sciences reviews*, 31(4), 182-187.

Rosow I, Breslau and Guttman. Health scale for the aged. *J Gerontol* 1966; 21(4): 556-9.

Rubens R. J., Da Silva M. J. G. "Fisioterapia Geriátrica: Práctica Asistencial En el Anciano" Ed. McGraw-Hill Interamericana España 2005 Págs. 53-75.

Salech, F., Jara, R. y Michea, L. (2012). *Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento*. Revista Médica Clínica Las Condes. Volumen 23 Issue 1 – Páginas 19-29. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864012702699>

Santos Pastor, M.L. y Casimiro Andujar, A.J. (2009). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 3.

Serra, M. L.; Cambra, S.; Saltó, E.; Roura, E.; Rodríguez, F.; Soler Vila, À. (2003). Evaluación de la eficacia del programa de intervención psico-socio-motriz para ancianos (PIPSMA) sobre el bienestar de las personas mayores. Tesis doctoral no publicada, Facultad de Psicología de la Universidad de Barcelona. Barcelona.

Soto, J. R., Dopico, X., Giraldez, M. A., Iglesias, E., & Amador, F. (2009). La incidencia de programas de actividad física en la población de adultos mayores. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 22

Vidarte Claros, J. A., Quintero Cruz, M. V. y Herazo Beltrán, Y. (2012). Efectos del ejercicio físico en la condición física funcional y la estabilidad en adultos mayores. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 79-90.

Zaidi, A. (2008). *Características y retos del envejecimiento de la población: La perspectiva europea*. Features and Challenges of population ageing.

Zamuria, R. B., & Vives, M. A. A. (1987). Beneficios del ejercicio y la actividad física en la tercera edad. *Revista Educación*, 11(2), 99-103.

Zunzunegui, M. V., & Béland, F. (2010). Políticas intersectoriales para abordar el reto del envejecimiento activo. Informe SESPAS 2010. *Gaceta Sanitaria*, 24, 68-73.

CAPÍTULO 4

PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE PARA EL DESARROLLO PSICOMOTOR EN PERSONAS MAYORES

Data de aceite: 01/02/2022

Darío Salguero García
Universidad de Almería

RESUMEN: El programa de Envejecimiento Activo y Saludable viene a recoger las actividades que tradicionalmente se desarrollan con personas mayores y con cuidadores de personas en situación de dependencia al objeto de mejorar la calidad de vida de los mismos, promocionando su autonomía y previniendo posibles situaciones de vulnerabilidad asociadas a la edad. Este programa está enmarcado en un proyecto de interés general y social de la consejería de empleo, empresa y comercio que ha desarrollado la asociación de estudios almerienses durante el año 2016 y responde a una realidad demográfica que no es otra que el aumento del número de personas mayores en nuestra sociedad, a su vez, el aumento de la esperanza de vida de estas personas fruto de los avances sanitarios, sociales y del Estado del Bienestar. Este aumento del número de personas mayores y de la esperanza de vida es uno de los mayores logros de nuestra sociedad, si bien, al mismo tiempo, se convierte en un gran reto dada la mayor vulnerabilidad que presentan las personas a medida que envejecen, sobre todo a partir de determinadas edades, pudiendo influir en el aumento de la morbilidad y la discapacidad asociada a la edad. Por ello, se deben poner en marcha actuaciones y programas que no sólo atiendan a aquellas personas que presenten

problemas de dependencia, si no que además estén destinados a prevenir la vulnerabilidad asociada a la edad que permitan el normal desarrollo de las habilidades básicas de la vida en los ámbitos físicos, psíquicos y sociales.

PALABRAS CLAVE: Envejecimiento activo y saludable, desarrollo motor, aprendizaje y control motor.

ACTIVE AND HEALTHY AGEING PROGRAMME FOR PSYCHOMOTOR DEVELOPMENT IN THE ELDERLY

ABSTRACT: The Active and Healthy Ageing programme brings together the activities that are traditionally carried out with elderly people and carers of dependent people in order to improve their quality of life, promoting their autonomy and preventing possible situations of vulnerability associated with age. This programme is part of a project of general and social interest of the Ministry of Employment, Enterprise and Trade that has been developed by the Association of Almerian Studies during 2016 and responds to a demographic reality that is none other than the increase in the number of elderly people in our society, in turn, the increase in life expectancy of these people as a result of health, social and Welfare State advances. This increase in the number of elderly people and in life expectancy is one of the greatest achievements of our society, although, at the same time, it becomes a great challenge given the greater vulnerability of people as they get older, especially from a certain age onwards, which can have an influence on the increase in morbidity and disability associated with ageing. For this reason, actions and

programmes must be put in place that not only attend to those people who present problems of dependency, but that are also aimed at preventing the vulnerability associated with ageing, allowing the normal development of basic life skills in the physical, psychological and social spheres.

KEYWORDS: Active and healthy ageing, motor development, motor learning and control.

INTRODUCCIÓN

El proceso de envejecimiento de España, cada vez se hace más creciente. Para el 1 de enero de 2015 había 8.573.985 de personas mayores entre 65 y más años, lo que representa el 18,4% sobre el total de la población (46.624.382) según los datos del Padrón Continuo (INE) (Abellán y Pujol, 2016).

Estos datos continúan en crecimiento, y en mayor medida los octogenarios, que representan en la población el 5,8% de toda la población. La generación de los Baby-boom (1958 – 1977) se encuentran en plena edad laboral; entre esas fechas nacieron 14 millones de niños; 4,5 millones más durante los siguientes veinte años y 2,5 más que en los 20 años anteriores. Lo que se podía decir para entonces que la generación de Baby-boom llegará a la edad de jubilación para el 2020.

En las primeras décadas del siglo XX, como indicador demográfico, la edad de las mujeres excedía el número de varones, por lo que los adultos con 85 o más años por cada 100 es de 45 a 65 años (ratio de apoyo familiar) aumentando progresivamente en los últimos años y haciendo que los recursos familiares disponibles sean cada vez menores.

La vejez hay que aceptarla y disfrutarla como cualquier otra etapa del desarrollo humano (Fernández-Ballesteros, Moya, Íñiguez y Zamarrón, 1999). No se trata de negar la llegada de la ancianidad y pretender seguir funcionando con esquemas que resultaron útiles en etapas anteriores, ni tampoco de esperarla como una tragedia ante la cual no hay nada que hacer.

Según Cstszentmihalyi (2005), resulta indispensable reconocer las vivencias emocionales, sobre todo las negativas que provoca la evidencia de la vejez. Las limitaciones físicas y a veces intelectuales deben ser reconocidas para poder ser compensadas o corregidas. La pérdida de ciertos atributos relacionados con la belleza corporal, por ejemplo, debe ser aceptada como inevitable. No se espera, por supuesto, que se reciban las arrugas con alegría, ni que se celebre la disminución de la virilidad, pero se debe tener en cuenta que todas las etapas de la vida llevan consigo pérdidas y ganancias. Se exige entonces desarrollar la capacidad de reelaborar el concepto de belleza, reajustar el ritmo de la actividad, así como el abandono o reemplazo de ciertas actividades por otras que pueden ser igualmente placenteras y fuentes de emociones positivas.

Cuando se ha vivido mucho, existe la posibilidad de haber sufrido y vivido situaciones desagradables, que provocan fuertes sentimientos de ira, rabia y hasta desesperación (Castelló, 2001). Identificar estas emociones, las situaciones en que

aparecieron y las consecuencias que tuvieron en la conducta, resulta una habilidad emocional de gran utilidad para el adulto mayor.

Sobre la vejez se han elaborado muchas leyendas, así como una diversidad de interesantes aforismos que tratan de definirla. Uno de los líderes del protestantismo, Martín Lutero, sentenció sobriamente: “La vejez es la muerte en vida”, lo que estaba en el espíritu de la época y los contemporáneos compartían. Hoy son más populares los axiomas al estilo del ligero humor francés, como el que pertenece a André Maurois: “La vejez es una mala costumbre para la que las personas activas no tienen tiempo” (Whitman, 1976). Entre estos dos puntos de vista extremos se ubican múltiples opiniones, cada una de las cuales tiene su aspecto razonable, su justificación empírica, su sentido e importancia. Desde un punto de vista psicológico, en la Tercera Edad se aprecian cambios en las distintas esferas de la personalidad del anciano que la distinguen de otras etapas del desarrollo.

Diferentes teorías apuntan, que, aunque el envejecimiento equivale a deterioro, daño o enfermedad, es posible diferenciar el envejecimiento “normal” o “sano” del envejecimiento “patológico” o envejecimiento con “deterioro o enfermedad”. Si bien es cierto que el envejecimiento se refiere a diversos cambios que se dan en el transcurso de la vida individual y que implican declives estructurales y funcionales, o sea, disminución de la vitalidad; ello no significa que tal disminución o declive equivalga forzosamente a alteraciones patológicas. Es importante saber que envejecer no equivale a enfermar, ni la vejez significa enfermedad. El envejecimiento implica una constante dialéctica de ganancias y pérdidas durante toda la vida.

La vida afectiva del adulto mayor se caracteriza por un aumento de las pérdidas, entendiéndolas como vivencias por las cuales siente que ya no tiene algo que es significativo para él a nivel real y subjetivo (Bermejo, 2010). Como parte de las mismas se refieren la pérdida de la autonomía (valerse por sí mismo, hacer lo que desea) y las pérdidas referidas a la jubilación, muerte del cónyuge y de seres queridos, las cuales afectan a todos los ámbitos e implican para el adulto mayor un proceso de elaboración de duelo. Otro aspecto de suma preocupación son las neoformaciones, que son la representación de la muerte como evento próximo, la cual también debe tenerse en cuenta desde una concepción del desarrollo humano, ya que el adulto mayor comienza a pensar en la inminencia de su propia muerte, siendo presa de un miedo terrible con tan sólo pensar en lo “poco que le queda de vida” y no en lo que puede hacer día a día para vivir de una mejor manera.

Algunos estudiosos perciben la muerte como la última crisis de la vida, ya que la misma es el punto culminante de la vida; todo se encamina hacia ella. Se podría ver la vida entera como una preparación para la muerte; aunque cuando la enfrentamos estamos ante la verdadera prueba de madurez de lo aprendido a lo largo de los años, lo cual puede ser puesto a prueba en ese momento decisivo en el que hacemos frente a duelos y rupturas difíciles, pero irremediables. Así este temor o miedo a la muerte será una especie de miedo al examen de la vida, al mayor de los exámenes, aunque también se esté ante el mayor de

los miedos, el cual se va acrecentando en la medida en que transcurren los años.

La soledad constituye otro de los temores en esta etapa del desarrollo, se refiere a que la percepción de la misma depende de la red de apoyo social de que disponga el individuo y de los propios recursos psicológicos que posea (Villegas, 2002). Entonces no debe ser asociada como un patrimonio de la vejez, sino que esto está en dependencia de la red de influencias sociales y culturales que entretengan la vida del adulto mayor.

A consecuencia de esta situación se ha desarrollado un programa de Envejecimiento Activo y Saludable durante el año 2016, que viene a recoger las actividades que tradicionalmente se han desarrollado con mayores y con cuidadores de personas en situación de dependencia, al objeto de mejorar la calidad de vida de los mismos promocionando su autonomía y previniendo posibles situaciones de vulnerabilidad asociadas a la edad.

Este programa se ha llevado a cabo en la ciudad de Almería y su provincia, y responde a una realidad demográfica que no es otra que el aumento del número de personas mayores en nuestra sociedad y, a su vez, el aumento de la esperanza de vida de estas personas fruto de los avances sanitarios, sociales y del Estado del Bienestar. Este aumento del número de personas mayores y de la esperanza de vida es uno de los mayores logros de nuestra sociedad, si bien, al mismo tiempo, se convierte en un gran reto dada la mayor vulnerabilidad que presentan las personas a medida que envejecen, sobre todo a partir de determinadas edades, pudiendo influir en el aumento de la morbilidad y la discapacidad asociada a la edad. Por ello, se deben poner en marcha actuaciones y programas que no sólo atiendan a aquellas personas que presenten problemas de dependencia, si no destinadas también a prevenir la vulnerabilidad asociada a la edad, que permitan el normal desarrollo de las habilidades básicas de la vida diaria.

La Organización Mundial de la Salud, en la segunda asamblea mundial sobre el envejecimiento (2002) definió el término de envejecimiento activo para referirse al proceso que quiere hacer del envejecimiento una experiencia positiva llena de oportunidades de salud, seguridad y participación. De esta forma, el envejecimiento no es un proceso lineal e inmutable, así que, se pueden poner en marcha intervenciones que mejoren y alarguen no sólo la esperanza de vida en general si no la esperanza de vida saludable en particular.

Hay que tener en cuenta, que a partir de las propuestas que se llevan a cabo en el programa de envejecimiento activo, se desarrollan actividades expresivas, corporales, de desarrollo, de aprendizaje y de control motor con los beneficios que conllevan de socialización y autonomía personal, factores indispensables para el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores. Envejecer de manera positiva, activa y motivada es la clave del éxito tanto para la persona que envejece como para la misma sociedad (Causapié, 2011).

Por esto, el desarrollo, aprendizaje y el control motor ocupa un papel tan importante en el envejecimiento activo, donde, según Douglas (1970), el cuerpo debe ser un medio de expresión, una experiencia social y una forma de representación, desarrollos específicos

de aptitudes físicas o sensoriales.

Además, según Stoke (1976, p.8) “la Expresión Corporal, así como la danza, la música y las otras artes, es una manera de exteriorizar estados anímicos”, por lo que, el aprendizaje, el desarrollo corporal y el control motor, son importantes y necesarios para el desarrollo de cualquier programa de envejecimiento activo y saludable.

OBJETIVO

Objetivo General

El programa de envejecimiento activo tiene por objeto fundamental mejorar las condiciones de vida de las personas mayores poniendo en marcha actuaciones tendentes a mejorar la esperanza de vida saludable de los mismos, previniendo y retrasando la aparición de los déficit propios de la edad, deteniendo el agravamiento de los que ya hayan aparecido y complementando las actuaciones del sistema de atención a las dependencias en las personas beneficiarias del mismo, mitigando los efectos de la falta de autonomía.

Objetivos específicos

Dotar a los mayores de conocimientos sobre los procesos de envejecimiento y sus consecuencias.

Promover la participación activa de las personas mayores.

Dotar a las personas participantes de estrategias para el envejecimiento activo.

Sensibilizar a la población en general y a la población mayor en particular de la importancia del mantenimiento de hábitos de vida saludable y de la participación activa en la sociedad de los mayores.

Fomentar hábitos de vida saludables entre la población mayor en aras de promocionar la salud y prevenir enfermedades.

Entrenar las habilidades sociales de las personas mayores para facilitar y mejorar su integración social.

Sensibilizar a las personas mayores de la importancia de la realización de ejercicio físico como medio de mejorar su calidad de vida, dotándolos de las habilidades necesarias para la práctica del mismo.

Implicar a los familiares en el envejecimiento activo de sus mayores.

Retrasar la aparición de problemas cognitivos dotando a los mayores de estrategias para el mantenimiento de la mente activa.

Mejorar la red de apoyo social de los mayores.

Mejorar la oferta de actuaciones de ocio y tiempo libre de los mayores.

Dotar a los mayores de estrategias para hacer frente a procesos emocionales con mayor probabilidad de predominio en su edad como son depresión, ansiedad, problemas de sueño, problemas de alimentación, relaciones sexuales, etcétera.

Dotar a los mayores de estrategias para el control del estrés derivado de situaciones propias de su edad.

ACTUACIONES GENERALES Y ESPECÍFICAS

Según el IMSERSO (2009), el aumento en la longevidad y la esperanza de vida que se da en la actualidad es un logro de nuestra sociedad, pero si entendemos el envejecimiento como un proceso en el que se produce una merma en la eficacia y eficiencia de los sistemas biológicos, aumentando por tanto la vulnerabilidad de las personas, podemos deducir que este aumento en la esperanza de vida, podrá influir en el aumento de la morbilidad y la discapacidad asociada a la edad.

Pero el proceso de envejecimiento no es lineal e inmutable, sino que el funcionamiento humano presenta una gran plasticidad a nivel biológico, cognitivo, emocional y social (Davidson, 2012; Portellano, 2014), por lo que podremos implementar actuaciones tendentes a mejorar la esperanza de vida saludable en las personas mayores, aumentando por tanto la calidad de vida y previniendo la aparición de déficit asociados a la edad.

Para el diseño de las diferentes actuaciones que contempla el programa de envejecimiento activo y saludable, hemos partido de las recomendaciones que recogen las últimas teorías sobre envejecimiento activo, las cuales parten de la base de que el envejecimiento con éxito se describe como una baja probabilidad de enfermar y de sufrir una discapacidad asociada, junto con un buen funcionamiento cognitivo y físico y un alto compromiso con la vida, entendiéndose por esto último la participación e integración social.

Siguiendo estas pautas y las recomendaciones de la OMS (2002), las actuaciones a desarrollar dentro de este programa se vertebran alrededor de tres líneas de trabajo.

1. Promoción de la salud y el ajuste físico.
2. Optimización y compensación de las funciones cognitivas.
3. Desarrollo afectivo y de la personalidad.

Se realizarán actuaciones específicas para cada una de estas líneas de trabajo, así como otras de carácter transversal que inciden en varias, y todas ellas desde una triple vertiente:

Desde la prevención primaria, trabajando con aquellos mayores que no presentan ningún deterioro con el objeto de prevenir la aparición de los mismos.

Desde la prevención secundaria, llevada a cabo con aquellas personas que presentan niveles bajos de deterioro, complementando de esta forma otras actuaciones desarrolladas por los servicios sociales comunitarios.

Desde la prevención terciaria, complementando las prestaciones y servicios de la Ley de promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia (2006), con aquellas personas que se encuentran con importantes mermas

en su autonomía.

A continuación se recogen actuaciones más específicas para cada una de las tres líneas de trabajo en promoción de la autonomía y envejecimiento activo, pudiendo ir completándose las mismas con nuevas intervenciones en función de las necesidades detectadas en cada municipio y de acuerdo a los objetivos del programa.

Promoción de la salud y ajuste físico

La salud es uno de los elementos fundamentales en una vida larga y a la vez satisfactoria. En la vejez, una buena salud es sinónimo de autonomía e implica la posibilidad de poder llevar una vida independiente.

Por otro lado, siempre que hablamos de hábitos de vida saludable en cualquier etapa de la vida hablamos de ejercicio físico. El ejercicio físico siempre ha sido sinónimo de salud.

En referencia a la población mayor, el envejecimiento va provocando una serie de cambios que disminuyen la aptitud y el rendimiento físico, muchos de ellos resultan de la disminución de la actividad motora (Rodríguez, 2010).

Otros problemas asociados son la disminución de la masa muscular, la disminución de la masa ósea, disminución de la agilidad, la coordinación, los trastornos del equilibrio, la disminución de la movilidad articular, disminución de la capacidad pulmonar, etcétera. El ejercicio físico puede frenar y mejorar estos cambios ocasionando mejoras en el funcionamiento del corazón, los pulmones, el aparato locomotor, además de reducir el estrés, nivelar el azúcar en sangre y bajar los niveles de colesterol.

Por tanto, en esta línea de trabajo se incluyen aquellas actuaciones tendentes a mejorar la salud de los mayores, relacionadas con la implementación de actuaciones de envejecimiento saludable y promoción del ejercicio físico.

Los objetivos específicos son:

Promocionar los hábitos de vida saludable entre las personas mayores.

Formar a las personas mayores sobre aspectos básicos de la salud.

Informar sobre las principales patologías en la vejez.

Formar a los mayores en la relación entre comportamiento y salud.

Motivar a las personas mayores para la realización de ejercicios físicos.

Formar sobre las bondades de la realización de ejercicios físicos en personas mayores.

Adquirir conocimientos y estrategias necesarias para la realización de ejercicios físicos.

Mejorar el estado cardiovascular, cardiorrespiratorio, flexibilidad, fuerza, equilibrio, etcétera en las personas mayores.

Las actuaciones específicas son:

Jornadas de actividad física e interacción con el medio ambiente: desarrollo del

ejercicio físico para mayores en interacción con el medio ambiente.

- Senderismo medioambiental.
- Señalización de senderos.
- Edición de guías sobre senderos de la provincia.

Desarrollo psicomotriz y ejercicio físico: se pretende el desarrollo psicomotriz de los participantes, la mejora del equilibrio y la coordinación, así como la realización de ejercicio físico.

- Talleres de Bailes de Salón.
- Danzoterapia.
- Musicoterapia.
- Talleres de psicomotricidad.

Campeonatos deportivos: fomento de la convivencia y relaciones sociales a través del ejercicio físico.

- Competiciones de petanca.
- Competiciones de juegos de mesa.
- Competiciones de juegos tradicionales.

Actividad física en grupo para mayores: talleres de diversas actividades físicas especialmente adaptada a personas mayores:

- Talleres fisioterapia grupal.
- Gimnasia para mayores.
- Gimnasia correctiva.
- Gimnasia en el agua.

Puesta en valor de parques de mayores:

- Elaboración de Guías de utilización de parques de mayores.
- Señalización de aparatos de parques de mayores.
- Realización de jornadas y talleres de dinamización y utilización de los parques de mayores.

Talleres formativos y charlas de envejecimiento saludable:

- Jornadas sobre envejecimiento activo y saludable.
- Taller Envejecimiento activo y saludable (Genérico).
- Taller Vivir con salud.
- Alimentación para mayores.

- El sueño en los mayores.
- Autocuidado personal.
- Cuidar mi salud.

Talleres formativos y charlas de autocontrol personal:

- Talleres de técnicas de relajación.
- Técnicas para el control de la ansiedad.
- Desarrollo de la inteligencia emocional.
- Autocontrol emocional y prevención de la depresión.
- Manejo del dolor.

Actuaciones de carácter individualizado:

- Programas individuales de evaluación y atención para la promoción de la autonomía.
- Counselling para el abordaje de problemáticas concretas relacionadas con mayores.

Optimización y compensación de las funciones cognitivas

Una de las mayores preocupaciones de las personas mayores a medida que envejecen es la pérdida de los procesos mentales básicos, sobre todo la memoria y la capacidad de raciocinio, fundamentalmente por el miedo que representa padecer algún tipo de demencia. Si bien es cierto que algunas capacidades mentales se pueden ver mermadas con el paso de los años, otras se mantienen, debiéndose explotar estas últimas. En cualquier caso, un buen entrenamiento cognitivo frena este deterioro y potencia otras capacidades (Domínguez, Fernández, León y Salguero, 2017).

La estimulación cognitiva, así como aquellas otras tareas en las que se ponen en juego nuestros procesos mentales superiores, tiene como propósito conservar la capacidad intelectual y enseñar estrategias que permitan enlentecer y compensar los cambios en el procesamiento mental que se producen con el aumento de edad (Gadner, 1994).

En esta línea se incluyen todas aquellas actuaciones tendentes a la optimización de las funciones cognitivas en personas mayores, tanto desde la prevención primaria, con aquellas personas que no presentan deterioro alguno, como desde la prevención secundaria, con personas que presentan algún deterioro como enfermos de Alzheimer y otras demencias en sus primeras fases.

Los objetivos específicos son:

Formar a las personas participantes en los cambios que experimentan los procesos cognitivos con el aumento de la edad.

Prevenir y retrasar la aparición de deterioros cognitivos.

Tomar conciencia de la importancia del cuidado de las funciones cognitivas con la edad.

Potenciar y entrenar diversas funciones cognitivas en las personas participantes. Adquirir herramientas para la estimulación cognitiva y el entrenamiento de los procesos mentales.

Las actuaciones específicas son:

Estimulación Cognitiva para la prevención de deterioros mentales y desarrollo de las funciones cognitivas superiores a través del Programa de Desarrollo Cognitivo “INTELIGENCIA XXI”:

- Charlas y Jornadas sobre las funciones cognitivas y su evolución.
- Talleres de estimulación de la memoria.
- Talleres de estimulación de funciones cognitivas.
- Estimulación de las funciones cognitivas mediante el uso de las nuevas tecnologías.

Estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer: Prevención secundaria de deterioro cognitivo para enfermos de Alzheimer que se encuentran en las primeras fases de la enfermedad.

- Talleres de estimulación de la memoria.
- Talleres de estimulación del lenguaje y de las funciones cognitivas superiores.
- Desarrollo de habilidades de estimulación cognitiva en familiares cuidadores.

Estimulación cognitiva a través del ocio y la cultura: jornadas y actuaciones en las que se fomentan diferentes actividades de carácter cultural y que promuevan la utilización activa de las capacidades cognitivas superiores:

- Animación a la lectura.
- Talleres de teatro.
- Talleres de dramatizaciones.
- Actividades socioculturales (acercamiento al arte, cultura, etcétera).
- Talleres de juegos de ingenio.
- Talleres de uso de las TIC.
- Talleres de utilización de ordenadores.
- Utilización de nuevas tecnologías: móviles, cámaras digitales, etcétera.
- Ciclos de conferencias de temas de interés para los/as mayores.
- Programa de counselling e intervención breve con mayores.

Desarrollo afectivo, relacional y de la personalidad

Cuando las personas se van haciendo mayores existe mayor probabilidad de perder parte de la red de apoyo con la que cuentan y de los contactos sociales (Fong y Adela, 2006). Las personas mayores pueden volverse más retraídas y empezar a no sentirse útiles en esta sociedad.

En muchas ocasiones estos cambios acarrear problemas de otra índole relacionados con la aparición de estados de tristeza o melancolía que pueden desembocar en episodios de depresión.

Podríamos definir apoyo social como el apoyo recibido o interacción entre las personas (familiares, amigos, vecinos y miembros de organizaciones sociales) con la finalidad de dar y recibir ayuda de diversa índole, básicamente apoyo espiritual, emocional, instrumental e informativo (INSHT, 1999). El apoyo social puede, por lo tanto, influir positivamente, y de forma directa, sobre la salud y el bienestar en la medida que contribuye a satisfacer necesidades humanas como las de seguridad, contacto social, pertenencia, estima y afecto.

El apoyo social y la estabilidad afectiva y emocional juegan un papel central en el mantenimiento de la salud (Goleman, 1995). Y en los procesos de envejecimiento. Por ello, desde esta línea, se ponen en marcha actuaciones tendentes a aumentar la red de apoyo social de los mayores así como a contribuir a su estabilidad emocional, psicológica y afectiva.

Los objetivos específicos son:

Sensibilizar a los participantes de la importancia de mantener los contactos sociales en las personas mayores.

Dotar a los asistentes de habilidades para el mantenimiento de las relaciones personales, así como el inicio de otras nuevas mediante el entrenamiento en habilidades sociales.

Sensibilizar sobre el valor del papel de las personas mayores en nuestra sociedad.

Dotar a los mayores de habilidades para la defensa de sus derechos.

Propiciar la estabilidad psicológica y emocional de los mayores.

Las actuaciones específicas son:

Destinadas al desarrollo integral de la personalidad:

- Talleres de habilidades sociales.
- Talleres de resolución de conflictos.
- Talleres de sexualidad para mayores.
- Talleres de habilidades de afrontamiento del proceso de envejecimiento.
- Talleres de desarrollo emocional.
- Talleres de desarrollo psicosocial.

Apoyo a cuidadores de personas en situación de dependencia:

- Talleres sobre los cuidados a personas en situación de dependencia.
- Talleres de autocuidado para cuidadores no profesionales de personas en situación de dependencia.
- Grupos de autoayuda de cuidadores no profesionales.
- Jornadas y actuaciones de respiro familiar.

Fomento de redes de apoyo informal:

- Fomento de red de apoyo a personas que viven solas.
- Estudios de personas que viven solas.
- Programa de voluntariado.
- Fomento de asociacionismo.
- Actuaciones para personas que viven solas.

CONCLUSIONES

El aumento del número de personas mayores es uno de los mayores logros de nuestra sociedad, pero al mismo tiempo se convierte en un reto, debido a la mayor vulnerabilidad que presentan las personas a medida que envejecen. No obstante, aunque en la vejez se produce un importante deterioro a nivel físico y cognitivo, el envejecimiento supone una constante dialéctica de ganancias y pérdidas durante toda la vida.

Teniendo en cuenta que nuestro cerebro se caracteriza por la plasticidad, estamos convencidos de que la puesta en marcha de programas y actuaciones preventivas desde diferentes niveles de intervención, permitirá aumentar la calidad de vida y la salud de las personas mayores y contribuir a un envejecimiento más activo y saludable.

Con el objetivo de mejorar las condiciones de vida de las personas mayores, desde el programa de envejecimiento activo y saludable, se plantean tres líneas básicas de intervención:

- 1) Promoción de la salud y el ajuste físico;
- 2) Optimización y compensación de las funciones cognitivas;
- 3) Desarrollo afectivo, relacional y de la personalidad.

En estos tres ámbitos se contemplan actuaciones específicas (charlas y jornadas, ciclos de conferencias, talleres, actividades, campeonatos, elaboración de guías, entre otras), y actuaciones de carácter individualizado (programas individuales, counselling, grupos de autoayuda, etcétera). En general, con estas actuaciones se persiguen ampliar los conocimientos sobre los procesos de envejecimiento y sus consecuencias, la participación activa de la población mayor, el mantenimiento de hábitos saludables, el entrenamiento

de habilidades sociales, la realización de ejercicio físico, la implicación de los familiares y, finalmente, el desarrollo de estrategias de envejecimiento dirigidas a hacer frente a distintos procesos emocionales (depresión, ansiedad, problemas de sueño, etcétera) y a controlar el estrés y, en definitiva, a mantener la mente y el cuerpo activo y sano.

REFERENCIAS

- Abellán, A. y Pujol, R. (2016). *Un perfil de las personas mayores en España, 2016. Indicadores estadísticos básicos*. (Informes Envejecimiento en red nº 14). Recuperado de p://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos16.pdf.
- Bermejo García, L. (2010). *Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores: guía de buenas prácticas*. Madrid: Panamericana.
- Castelló, A. (2001). *Inteligencias: una integración multidisciplinaria*. Barcelona: Masson
- Causapié, P. (2011). *El libro blanco del envejecimiento activo*. Madrid: IMSERSO.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Davidson, R.J. (2012). *El perfil emocional*. Barcelona: Destino.
- Domínguez, A. J., Fernández, M. R., León P. y Salguero, D. (2017). *INTELIGENCIA XXI - Programa de entrenamiento de las habilidades cognitivas*. Madrid: EOS.
- Douglas, M. (1970). *Teoría e historia de la antropología*. Baltimore: Penguin.
- Fernández-Ballesteros, R., Moya, R., Íñiguez, J. y Zamarrón, M. D. (1999). *¿Qué es la Psicología de la vejez?*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Fong, E. y Adela, J. (2006). *Consejos útiles para ancianos y sus familiares*. Santiago de Cuba: Oriente.
- Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*. México: Fondo de Cultura Económica de España.
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara.
- INSHT (1999). *Apoyo social (NTP nº 439)*. Guías de buenas prácticas. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- IMSERSO (2009). *Informe 2008. Las personas mayores en España*. Madrid: IMSERSO.
- Ley de promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia. (Ley de 39/2006, de 14 de diciembre). Boletín Oficial del Estado, 299, 2006, 15 de diciembre.
- Naciones Unidas (2002). *Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento*. Nueva York: Naciones Unidas.

Portellano, Pérez, J. A. (2014). *Estimular el cerebro para mejorar la actividad mental*. Madrid: SOMOS-Psicología.

Rodríguez, M. I. G. (2010). Libro blanco del envejecimiento activo. Madrid: INSERSO.

Stoke, P. (1976). *La expresión corporal y el niño*. Buenos Aires: Ricordi.

Villegas, M. (2002). *Una sociedad para todas las edades. Segunda asamblea mundial sobre el envejecimiento*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Whitman, W. (1976). *La canción de las alegrías. Biblioteca de literatura mundial*. Moscú: Judózhestvernnaia literatura.

SOBRE O ORGANIZADOR

LUCIO MARQUES VIEIRA SOUZA - Doutorado em Biotecnologia - RENORBIOSE (UFS) e Doutorado em Educação Física - UFJF (em andamento), Mestrado em Educação Física (UFS). Especializações Lato Sensu Concluídas em: Gestão em Saúde Pública (UFAL), Fisiologia do Exercício Aplicado ao Treinamento e à Saúde (ESTÁCIO), Treinamento Desportivo e Educação Física Escolar (FAVENI). Especializações Lato Sensu Concluídas em andamento: Saúde Coletiva, Liderança e Desenvolvimento de Equipes, Educação Especial e Inclusiva e Pedagogia do Esporte. Licenciatura Plena (Licenciado e Bacharel) em Educação Física (UNIT) e Licenciatura em Pedagogia (em andamento). Líder do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Atividade Física, Esporte e Saúde (NEPAFISE/UEMG/CNPq). Membro do Grupo de Pesquisa do Núcleo de Pesquisa em Sinalização Intracelular (NUPESIN/UFS/CNPq). Pesquisador do Grupo de Estudos e Pesquisas em Fisiologia e Bioquímica do Exercício (LQPNB/UFS). Atualmente é Professor de Educação Superior no Colegiado de Educação Física da UEMG, e Professor Colaborador e Orientador no Mestrado Acadêmico do Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PPGEF/UFS), além de convidado para ministrar disciplinas em IES e Pós-Graduações. Desempenha também a função de Delegado Adjunto da Federação Internacional de Educação Física e Esportes (FIEPS) e Conselheiro do CREF 20 Sergipe. Membro do Conselho Técnico Científico da Atena Editora. Possui diversos artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais, além de livros e capítulos. Atua como palestrante em cursos e eventos no Brasil. Experiência na área de Educação Física principalmente com temas relacionados à Atividade Física, Saúde e Esportes, bem como parâmetros antropométricos, bioquímicos e fisiológicos decorrentes de vários modelos de treinamento físico em diversas populações. Bolsista de Produtividade em Pesquisa (PQ)/UEMG. Física principalmente com temas relacionados a Atividade Física, Saúde e Esportes, bem como parâmetros antropométricos, bioquímicos e fisiológicos decorrentes de vários modelos de treinamento físico em diversas populações.

ÍNDICE REMISSIVO

A

- Actividades complementarias y extraescolares 1, 4, 5, 6
- Actividades de educación física en la naturaleza 1
- Actividad física 21, 22, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 47, 48
- Aprendizaje cooperativo 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 23
- Aprendizaje y control motor 41
- Asesoramiento 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23
- Aspectos emocionales 24

C

- Consentimiento informado escolar 1, 4, 5, 6, 8, 9, 12

D

- Desarrollo motor 41

E


- Educación física 1, 7, 11, 12, 13, 14, 18, 20, 22, 23, 36
- Envejecimiento activo 24, 25, 26, 27, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 44, 45, 46, 47, 48, 52, 53, 54
- Envejecimiento activo y saludable 32, 33, 41, 44, 45, 46, 48, 52
- Envejecimiento satisfactorio 24

P


- Programa CA/AC 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23
- Psicomotricidad 24, 28, 30, 38, 39, 48


R


- Responsabilidad legal 1




PEDAGOGICAL AND
SOCIOCULTURAL
**ASPECTS OF
PHYSICAL
EDUCATION
AND SPORTS**


 www.atenaeditora.com.br

 contato@atenaeditora.com.br


 @atenaeditora

 www.facebook.com/atenaeditora.com.br



Ano 2022




PEDAGOGICAL AND
SOCIOCULTURAL
**ASPECTS OF
PHYSICAL
EDUCATION
AND SPORTS**

 www.atenaeditora.com.br

 contato@atenaeditora.com.br

 @atenaeditora

 www.facebook.com/atenaeditora.com.br


Ano 2022