

Número 3 – Julio/Diciembre 2018

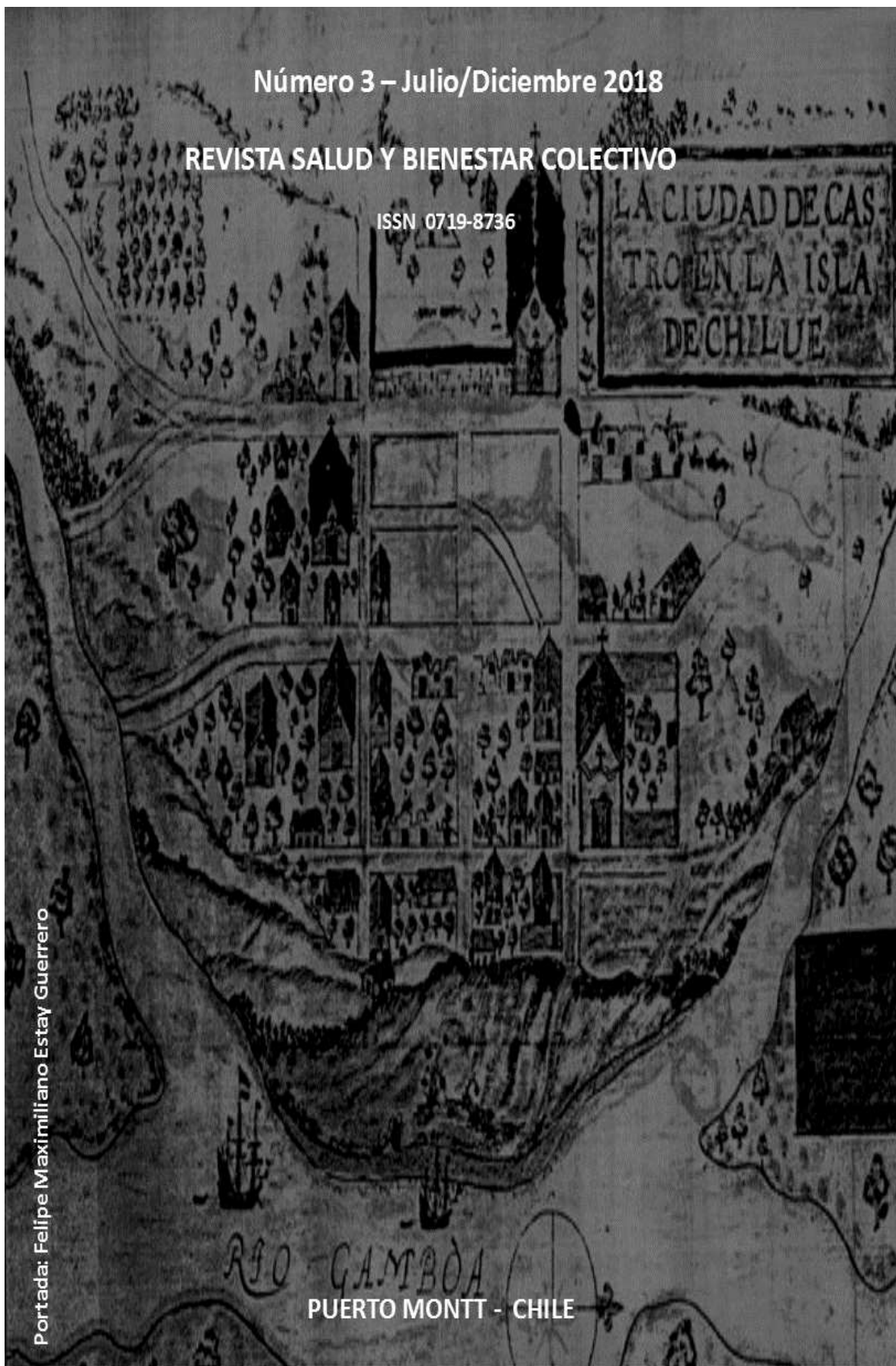
REVISTA SALUD Y BIENESTAR COLECTIVO

ISSN 0719-8736

LA CIUDAD DE CAS-
TRO EN LA ISLA
DE CHILUE

Portada: Felipe Maximiliano Estay Guerrero

RIO GAMBOLA
PUERTO MONTT - CHILE





CUERPO DIRECTIVO

Director – Editor en Jefe
Dr. Alex Véliz Burgos
Universidad de Los Lagos, Chile

Subdirectora
Mg. Anita Dörner Paris
Universidad de Los Lagos, Chile

Editor Científico
Juan Guillermo Mansilla Sepúlveda
Universidad Católica de Temuco, Chile

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés
Dr. José Luis Reyes Lobos
Lic. Paulinne Corthorn Escudero
221 B Web Sciences, Chile

Traductora: Portugués
Lic. Elaine Cristina Pereira Menegón
221 B Web Sciences, Chile

Diagramación / Documentación
Lic. Carolina Cabezas Cáceres
221 B Web Sciences, Chile

Portada
Sr. Felipe Maximiliano Estay Guerrero
221 B Web Sciences, Chile

*Publicación del Núcleo de Salud y Bienestar
Colectivo, Puerto Montt, Patagonia, Chile*

COMITÉ EDITORIAL

Dr. Adolfo Abadia
Universidad ICESI, Colombia

Dr. Juan R. Coca
Universidad de Valladolid, España

Dr. Francisco José Francisco Carrera
Universidad de Valladolid, España

Dr. Darío Páez Rovira
Universidad del País Vasco, España

Dra. Anabel Paramá Díaz
Universidad de Valladolid, España

Dr. Oscar Santilli
Universidad Nacional de Cuyo, Argentina

COMITÉ CIENTÍFICO INTERNACIONAL

Mg. Gladys Castillo Castro
Universidad San Martín de Porres, Perú

Dr. Carlos Tulio da Silva Medeiros
Diálogos en Mercosur, Brasil

Dr. Alain Morejón Giraltoni
*Universidad de Ciencias Médicas de
Cienfuegos, Cuba*

Dr. Marco Eduardo Murueta
*Asociación Mexicana de Alternativas em
Psicología, México*

Mg. Oswaldo Orellana Manrique
*Universidad Nacional Mayor de San Marcos,
Perú*



Dr. Carlos Peraza

Biomed Centroamerica, Belize

Dr. José Puig Espinosa

Dilemas Contemporáneos, México

Dra. Alicia Risueño

Universidad Kennedy, Argentina

Dr. José Vives-Rego

Universidad de Barcelona, España



Indización

Revista Salud y Bienestar Colectivo, se encuentra indizada en:





ISSN 0719-8736 - Número 3 – Julio/Diciembre 2018 pp. 21-27

**UNA BÚSQUEDA INTEGRADORA E INTERDISCIPLINAR
PARA UNA TERCERA EDAD ACTIVA Y SALUDABLE**

**A SEARCH INTEGRATIVE AND INTERDISCIPLINARY,
FOR AN ACTIVE AND HEALTHY ELDERLY**

Lic. Raquel Pereira Berríos
Universidad de Los Lagos, Chile
mpereira@ulagos.cl

Fecha de Recepción: 21 de septiembre de 2018 – **Fecha de Aceptación:** 10 de octubre de 2018

Resumen

Los programas de actividad física para la tercera edad carecen de un sustento y de una mirada de las personas de tercera edad como un "sujeto complejo" con una evidente dispersión en las disciplinas que podrían ser parte del fortalecimiento de estos grupo etarios si se integraran. El propósito de este trabajo fue el "Analizar el estado actual y paradigma que presentan los programas "Adulto mejor" que imparte Instituto Nacional de Deporte (IND) para personas adultas mayores en Puerto Montt. La muestra está conformada por 90 adultos mayores de programas "Adulto mejor" que imparte IND en la ciudad de Puerto Montt. Los resultados del análisis son programas de actividad física que poseen un paradigma positivista no atendiendo a un sujeto complejo, con falta de especialización, interdisciplinas y transdisciplinariedad casi ausentes. Se concluye que los programas de actividad física de personas mayores de IND no fortalecen a la tercera edad en su calidad de vida en su totalidad.

Palabras Claves

Tercera edad – Teoría de la complejidad – Especialización e interdisciplinariedad
Programas de actividad física

Abstract

The physical activity programs for the elderly lack sustenance and a glance of them like a "complex subject" with an evident dispersion in the disciplines that could be part of these age groups fortification if they were integrated. The purpose of this work was "To analyze the present state and paradigm that the "Better Adult " programs imparted by Instituto Nacional del Deporte (IND) for the elderly at Puerto Montt. The sample taken is conformed by 90 senior citizens. The results of the analysis are physical activity programs that have a positivist paradigm not taking care of a complex subject, with lack of specialization and interdisciplines and transdisciplinarity almost absent. It was concluded than the physical activity programs of IND, do not fortify the senior citizens in their whole life quality.

Keywords

Senior Adult – Complexity Theory – Specialization and interdisciplinary – Physical activity programs

Introducción

El siguiente artículo nace de una mirada diferente que plantea la Dra. Graciela Zarebski en el artículo “Envejecimiento: un enfoque interdisciplinario e integrador”¹ con un planteamiento distinto del trabajo con personas de tercera edad donde reconoce y propone un cambio desde el posicionamiento de un paradigma positivista a otro llamado paradigma de la complejidad. En el contexto de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte el diseñar y aplicar programas de actividad física y deporte a este grupo etario se enfoca sin duda en una intención y desarrollo específico de la especialidad pero con una falta evidente de la integración de disciplinas que son parte importante de las necesidades que las personas de tercera edad requieren y que no pueden abarcarse desde una sola posición reconociendo que una persona mayor es un sujeto que pertenece a un sistema complejo y no como un ser que se mantiene estable en cada momento. Es así, que la Teoría de la complejidad de Edgar Morín² me permite plantearme un abordaje interdisciplinario para una persona mayor como un sujeto complejo. La problemática se visualiza desde los Programas de actividad física que llevan el nombre “Adulto mejor” que imparte Instituto Nacional de Deportes (IND)³. El propósito de la investigación fue el “Analizar el estado actual de los programas de actividad física y paradigma que sustentan los programas “Adulto mejor” que imparte IND para personas de tercera edad en la ciudad de Puerto Montt. Se destaca que la investigación ha permitido fortalecer las competencias investigativas sobre la mirada de la sociología, actividad física y las teorías que las sustentan.

Marco teórico o posicionamiento

Este artículo se plantea con un posicionamiento desde la Teoría de la complejidad de Edgar Morín considerando a las personas de tercera edad como un sujeto complejo. Se incluirá fundamentos referentes a los adultos de edad avanzada en la sociedad y de la relevancia de los programas de actividad física en esta etapa y en instituciones nacionales que cubren fomentan la práctica de actividad física en estos grupos.

Envejecimiento y sociedad

El envejecimiento de la población en el planeta empieza a ser importante, no sólo para el campo investigativo, la docencia y práctica biomédica, sino para el conjunto de las Ciencias Sociales. El siglo XX pasará dentro de la historia de la humanidad como el siglo en el cual el envejecimiento de la población se convirtió en un fenómeno de alcance global, que se extiende por todos los países, fundamentalmente con un alto nivel de desarrollo. La tendencia demográfica hacia el envejecimiento de la población se manifiesta en un aumento en el porcentaje de personas mayores de 65 años, un incremento en el número absoluto de personas mayores y un aumento de la esperanza de vida. Esto determina el crecimiento de la población anciana en la actualidad.

¹ G. Zarebski, Envejecimiento: un enfoque interdisciplinario e integrador. En Congreso de la Sociedad Uruguaya de Gerontología y Geriátrica. Ciudad de Montevideo. [en línea] (2009). 1-18. Disponible: <http://www.buenosaires.gob.ar/areas/salud/dirca/mat/matbiblio/enve.pdf>

² Edgar Morin, La epistemología de la complejidad. Gazeta de Antropología Nº 20, (2004) CNRS. Paris, Texto 20-02 [en línea] Disponible en: http://www.ugr.es/~pwlac/G20_02Edgar_Morin.html

³ Instituto Nacional del Deporte, Deporte para todos: Programa Adultos mejores. [en línea] Disponible en: <http://www.ind.cl/deporte-para-todos/adultos-mejores/>

El término de envejecimiento es aplicable a un individuo o a una población en su conjunto, no obstante existen diferencias en ambas aplicaciones. Un individuo envejece al aumentar su edad cronológica de vida, pasando por varias etapas enmarcadas estadísticamente. El envejecimiento de la población resulta ser un concepto más complejo y abarcador. Una población envejece cuando aumenta considerablemente la proporción de personas clasificadas como de edad avanzada del total de la población. Por tanto la población no envejece necesariamente con el transcurrir del tiempo. El envejecimiento ha sido definido también como todas las modificaciones morfológicas, psicológicas, bioquímicas y psicológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos.

En la actualidad el índice empleado comúnmente para medir el envejecimiento es la edad cronológica de 65 años o más. Se considera que una población con unos diez o más por ciento de personas con 65 o más años de vida indica la presencia de una población anciana o de edad avanzada. Los resultados de los estudios gerontológicos han originado la llamada práctica gerontológica que consiste en varias modalidades de intervención y acercamiento profesional a los ancianos, de tal forma que se ayude a transformar y recuperar hábitos de vida cotidiana en los mismos ancianos, familiares y su entorno social hacia el proceso del envejecimiento.

Envejecimiento y complejidad

Los procesos de envejecimiento se construyen singular y colectivamente. Cada sociedad, cada cultura, cada época, construye un determinado modo de envejecer. De esta forma, la vejez se constituye en una etapa del desarrollo en la cual, con ganancias y pérdidas, existe una mayor multiplicidad de factores determinantes y gran variedad interpersonal en sus dimensiones y manifestaciones, siendo necesario para su análisis y configuración una perspectiva compleja, que incluya el proceso de envejecimiento en sus diferentes dimensiones.⁴

En términos generales se podría decir que tanto el pensamiento complejo como las ciencias y tecnologías de la complejidad han dado un vuelco epistemológico y metodológico para estudiar y comprender los fenómenos naturales, lo cual ha repercutido en la forma de conocer tanto en las ciencias físicas como en las ciencias sociales y las humanidades. Paradójicamente, desde la empírea surge la evidencia de que así como existen sistemas que se pueden estudiar a través del método analítico cartesiano y se explican de forma lineal, la mayoría de los sistemas que se encuentran en el universo y en nuestra cotidianeidad no pueden ser estudiados desde la descomposición y no es posible realizar explicaciones lineales causa-efecto, porque muchas veces el producto de su organización es lo que conduce a las causas. Entonces, cómo es posible explicar y predecir desde la lógica positivista el efecto mariposa, las condiciones meteorológicas, la brisa del oleaje marino, algunas catástrofes naturales como los terremotos, la interdependencia financiera de los países, el comportamiento social y el humano⁵. En definitiva ante tanta complejidad observada en el mundo, las leyes físicas Newtonianas se vuelven sencillas.

⁴ REDIP, Declaración Buenos Aires de la Red Iberoamericana de Psicogerontología. Primer Congreso Iberoamericano de Psicogerontología, Buenos Aires. 2005. [en línea] Disponible en: <http://www.maimonides.edu/gerontologia/>

⁵ N. Goldenfeld y P. Kadanoffl, Simple lessons from complexity. Revista Science. [en línea], (284) (1999) 87-89. Disponible: <http://science.sciencemag.org/content/284/5411/87.long>

Al parecer el problema del reduccionismo epistemológico no es tal cuando se trata del estudio de sistemas que son inertes, como las máquinas artificiales. Pero sí lo es cuando se trata de sistemas vivientes, se podría decir que en este campo el positivismo se ha encontrado con un gran obstáculo: la complejidad.

Para Goldenfeld y Kardonoff⁶ complejidad significa que un sistema tiene una estructura con variaciones. En este sentido, los organismos vivientes son complejos porque tienen distintos componentes funcionando, los cuales se formaron por las variaciones en la expresión de un mismo código genético, que a su vez lo portan cada uno de sus componentes más elementales: las células. En este orden de cosas, el mundo es complejo porque es altamente estructurado pero también porque no se tiene certeza sobre qué ocurrirá con éste en el futuro, en el después que se convierte en cada instante. Es más, tanto los organismos vivientes como el universo poseen ciertos patrones que otorgan una regularidad en su funcionamiento y organización, por ejemplo: las estaciones del año. El verano comienza después de la primavera, no al revés. Lo mismo con el ser humano, hay ciertos sucesos en la vida del sujeto que siguen un patrón evolutivo, por ejemplo se espera que en el niño emerja el lenguaje e incorpore conceptos en la etapa operacional concreta para que después se desarrolle la lógica abstracta, si esto no ocurre, se estará en presencia de un retraso o involución en el desarrollo, lo cual configura un síndrome o un trastorno.

En cuanto al concepto de complejidad, según la revisión teórica realizada se deduce que no existe un consenso acerca de cómo definirla, por lo mismo, hay que tener precaución con la utilización del término, debido a que se puede usar de forma inescrupulosa. Lo que sí está claro, es que hay muchas evidencias empíricas y estudios filosóficos acerca de estructuras, procesos y organizaciones en el universo que son altamente complejas.

Por su parte, Vivanco⁷ realiza la distinción entre la existencia de complejidades empíricas, las cuales se refieren a desórdenes e incertidumbres en fenómenos como el efecto mariposa y las complejidades lógicas que atañe a las contradicciones o uniones de conceptos antagonistas, tales como orden-desorden o las partículas que se presentan a su vez como onda y corpúsculo. Pareciera ser que la complejidad es aquel atributo que le da particularidad de ser al fenómeno, desde donde emergen comportamientos que no son posibles de aprehender desde la lógica cartesiana. Aun así, la ciencia ha podido describir características comunes de los sistemas complejos, aunque cabe destacar que cada sistema posee su propia complejidad distintiva, la cual surge, según Morin, donde las identidades pierden sus claridades y distinciones, donde hay desórdenes e incertidumbres. Lo complejo se evidencia cuando un fenómeno posee aspectos a la vez complementarios, concurrentes y antagonistas.⁸ El filósofo Edgar Morin, uno de los impulsores de la Epistemología de la Complejidad, dice -citando a David Bohm- que las leyes físicas primarias jamás serán descubiertas por una ciencia que intenta fragmentar el mundo en sus constituyentes⁹. Agregando además que no reduciremos los fenómenos antroposociales a los fenómenos biológicos, ni éstos a las interacciones físico-químicas¹⁰.

⁶ N. Goldenfeld y P. Kadanoff, Simple lessons from complexity...

⁷ M. Vivanco Arancibia, Sociedad y complejidad: del discurso al modelo. 2010. [en línea] Disponible en: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/122659>

⁸ M. Vivanco Arancibia, Sociedad y complejidad: del discurso al modelo...

⁹ Edgar Morin, La epistemología de la complejidad...

¹⁰ Edgar Morin, La epistemología de la complejidad...

Se trata entonces, de no reducir el espíritu al cerebro, ni el cerebro al espíritu, de entender la “endo-exo2 causalidad, la recursividad, es decir, cómo uno coproduce al otro. Si el producto es al mismo tiempo el productor, deberemos estudiar cómo lo ‘endo-exo’ fue armando el curso de la vida particular en interacción con el medio ambiente, como plantean las nuevas teorías gerontológicas.

En la medida en que sé fue entendiendo que en la trama de la vida no hay fronteras disciplinarias y que los procesos biológicos se van construyendo entramados con procesos sociales y subjetivos y que un envejeciente no es ni un organismo que se deteriora, ni un sujeto de deseos atemporales, ni un jubilado del sistema social, sino que es todo eso interrelacionadamente, y a la vez mucho más que eso, y que se torna imposible y estéril estudiar por un lado la patología y por otro, la normalidad y la prevención, pudimos comenzar a concebirlo como objeto de estudio complejo que, para ser entendido, plantea dos requisitos: especialización e interdisciplina.

Psicogerontología no aportan sólo a esta región, sino que tienen injerencia en dos o tres áreas de la Gerontología simultáneamente. Es el caso de psicomotricistas, terapeutas ocupacionales, expertos en recreación, etc., disciplinas que se conformaron desde el vamos desde una gestación transdisciplinaria.

Focos de los Programas de actividad física impartido por IND y mirada internacional de la Red Mundial de la OMS de Ciudades y Comunidades Adaptadas a las Personas Mayores

En el contexto del programa “Adulto mejor” se entregan actividades para los adultos mayores que buscan fomentar en la población un envejecimiento activo, a través de la práctica de actividades físicas y deportivas recreativas, que contribuyan a su bienestar general. Los talleres y eventos deportivos recreativos se realizan en las 15 regiones del país y la ciudad de Puerto Montt se realizan algunos de ellos. La población objetivo son adultos mayores de 60 a 70 años preferentemente. La oferta programática son de diversas opciones, de acuerdo a las posibilidades de recintos disponibles, equipamiento, y necesidades de los beneficiarios, entre las cuales encontramos gimnasia para el Adulto Mayor, Caminatas, Gimnasia Acuática, Tai chi, Senderismo, Pilates, entre otros. Son impartidos por profesores de Educación Física y monitores. No existen grupos interdisciplinarios en estos programas, sus objetivos principalmente son cobertura de participación de un gran número de personas pero no para cumplimientos de objetivos en mejora de la salud de las personas permanentemente. En el tiempo si se plantean una mirada distinta e intencionalidad con otras metas los resultados serán evidentes. Así se hace interesante la mirada que la Red Mu de la Organización Mundial de la Salud¹¹ de Ciudades y Comunidades Adaptadas a las Personas Mayores plantea ya que cada vez más ciudades y comunidades en todo el mundo están tratando de dar una mejor respuesta a las necesidades de sus residentes de la tercera edad.

La Red Mundial de la OMS de Ciudades y Comunidades Adaptadas a las Personas Mayores se estableció para fomentar el intercambio de experiencia y el aprendizaje mutuo entre ciudades y comunidades de todo el mundo. Cualquier ciudad o

¹¹ Organización Mundial de la Salud, Ciudades Globales amigables con los mayores: una guía. [en línea]. Disponible: <http://www.who.int/ageing/AFCSpanishfinal.pdf?ua=1>.

comunidad que quiera unirse a la Red y esté comprometida con la creación de entornos urbanos integradores y accesibles en beneficio de su población de edad avanzada, es bienvenida.

Las ciudades y comunidades de la Red tienen diferentes dimensiones y están ubicadas en distintas partes del mundo. Sus esfuerzos por adaptarse mejor a las personas mayores se dan en contextos culturales y socioeconómicos muy diversos. Lo que todos los miembros de la Red tienen en común es el deseo y el compromiso de crear entornos urbanos físicos y sociales que favorezcan un envejecimiento saludable y activo y una buena calidad de vida para sus residentes de más edad.

Reflexiones

Al iniciar la escritura de este proyecto no dude en trabajar en grupo etario que siempre me ha interesado que son las “personas de tercera edad”, he tenido la experiencia de trabajar junto a ellos a lo menos unos 10 años en actividades acuáticas pero la sensibilidad nació desde mi familia porque contaba con tres personas adultas con más de 60 años y que aún puedo contar con uno de ellos.

Los programas de actividad física que imparte el IND como en otras instituciones públicas y privadas en estos grupos tienen un factor común cada uno desarrolla e intenta aportar desde la disciplina pero están muy lejos de conversar y converger entre las disciplinas para aportar verdaderamente en estos adultos en edad avanzada para un impacto en su salud, bienestar y calidad de vida. Se hace necesario que sus objetivos sean replanteados y que trabajen en redes interdisciplinarias para cambiar este trabajo parcelado que se está realizando, se debe conocer las proyecciones e iniciativas que otros países nos entregan con una mirada nueva de un adulto como un “sujeto complejo” que no funciona siempre de la misma manera y que nos sirvan de experiencia para conocer lo que en una minoría se hace en nuestro país. Los programas que el IND imparte deben proyectarse con una mirada desde la teoría de la complejidad, armar redes de trabajo entre las disciplinas y avanzar en un objetivo común que aporten a nuestros adultos de edad avanzada para que podamos contar con un “viejo sano y activo”.

Conclusiones

Para plantear programas de actividad física en tercera edad se hace imprescindible considerar un posicionamiento de éste como “un sujeto complejo” donde las disciplinas deben converger para un desarrollo de la calidad de vida de estas personas.

Los programas de actividad física para tercera edad en IND deben replantearse sus objetivos ya que con la parcialidad de cómo se plantean las metas se cumplen desde la cantidad de personas que la realizan la práctica de actividad física pero no necesariamente desde su desarrollo como una persona integral.

Un programa de actividad física debe comenzar a integrar un trabajo interdisciplinario y transdisciplinario para realmente impactar en la salud y calidad de vida de una persona tercera edad.

Una persona de tercera edad desde la cotidianeidad no pueden ser estudiados desde la descomposición y no es posible realizar explicaciones lineales causa-efecto, porque muchas veces el producto de su organización es lo que conduce a las causas.

La falta de diálogo interdisciplinario con una mirada simplista no permitirá abarcar la complejidad que rodea a la tercera edad

Referencias bibliográficas

Goldenfeld, N. y Kadanoff, P. Simple lessons from complexity. Revista Science. [en línea], (284)(1999) 87-89. Disponible: <http://science.sciencemag.org/content/284/5411/87.long>

Instituto Nacional del Deporte, Deporte para todos: Programa Adultos mejores. [en línea] Disponible en: <http://www.ind.cl/deporte-para-todos/adultos-mejores/>

Morin, E. (2004). La epistemología de la complejidad. Gazeta de Antropología Nº 20, (2004) CNRS. Paris. Texto 20-02 [en línea] Disponible en http://www.ugr.es/~pwlac/G20_02Edgar_Morin.html

Organización Mundial de la Salud. Ciudades Globales amigables con los mayores: una guía. [en línea]. Disponible: <http://www.who.int/ageing/AFCSpanishfinal.pdf?ua=1>.

REDIP, Declaración Buenos Aires de la Red Iberoamericana de Psicogerontología. Primer Congreso Iberoamericano de Psicogerontología, Buenos Aires. 2005. [en línea] Disponible en: <http://www.maimonides.edu/gerontologia/>

Vivanco Arancibia, M. Sociedad y complejidad: del discurso al modelo. 2010. [en línea] Disponible en: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/122659>

Zarebski, G. Envejecimiento: un enfoque interdisciplinario e integrador. En Congreso de la Sociedad Uruguaya de Gerontología y Geriatria. Ciudad de Montevideo. [en línea] (2009). 1-18. Disponible: <http://www.buenosaires.gob.ar/areas/salud/dircap/mat/matbiblio/enve.pdf>

Para Citar este Artículo:

Pereira Berríos, Raquel. Una búsqueda integradora e interdisciplinar para una tercera edad activa y saludable. Rev. Salud y Bien. Colec. Num. 3. Julio-Diciembre (2018), ISSN 0719-8736, pp. 21-27.

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Salud y Bienestar Colectivo**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Salud y Bienestar Colectivo**.