



MAYORES EN MOVIMIENTO “Una Sociedad para Todas las Edades”

Un programa para TODOS EN LA PLAZA DE TODOS: “BUENOS AIRES EN MOVIMIENTO”

Ciudad Autónoma de Buenos Aires - Argentina

Autora responsable: Freile María Laura

laurafreile@hotmail.com

Co-autoras y colaboradoras: Arán Irma, Combes Luciana, De la Fuente Marisa, Lagomarsino Andrea, Morales Margarita, Zajdman Marina.

“Una persona envejece cuando los lamentos sustituyen a los sueños...”

Introducción. Marco General

“BUENOS AIRES EN MOVIMIENTO” es un Programa sistemático de Actividad Física desarrollado en 10 parques y plazas por la Dirección General de Deportes en articulación con la Secretaría de Salud del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, Argentina.

El Objetivo general a partir del cual se crea el Programa es Fomentar la práctica de actividades físicas, la adherencia a la actividad física así como el conocimiento acerca de sus beneficios como herramienta para la reducción del riesgo cardiovascular y para impactar positivamente sobre el bienestar general de los participantes.

Los Objetivos específicos del Programa son:

- Impactar positivamente sobre otros aspectos del estilo de vida modificable: “la alimentación saludable”, la reducción del consumo del tabaco y el aspecto social centralmente.
- Disponer de datos objetivos que demuestren el impacto positivo de la actividad física, para mejorar la salud de los participantes.
- Realizar conjuntamente con la Secretaría de Salud, la detección, y seguimiento de personas hipertensas y diabéticas.
- Articular con la Secretaría de Salud del Gobierno de la Ciudad con el objeto de optimizar recursos humanos y materiales para mejorar la calidad de la prestación del Programa.

La característica **Inclusiva** de este Proyecto, se concreta a través de un **Programa libre, gratuito, grupal y barrial**, y viene a garantizar el **derecho de Salud y Actividad Física para Todos, re-valorizando el Espacio Público** como marco y línea de la propuesta.

La actividad se desarrolla en el **Tiempo Libre**, y siempre que el tiempo lo permita, al **Aire Libre**. En otoño – invierno o días de lluvia el “Club del Barrio” nos presta sus instalaciones.

La característica **Inclusiva e Intergeneracional** de la propuesta, la diferencia de las que se han desarrollado normalmente en la Ciudad, con muy positivos resultados evaluados y registrados a través de diferentes herramientas construidas en estos 2 años de Programa.



Desde el lineamiento del Programa **la salud** es entendida en sentido holístico. Se comparte la definición del sanitarista argentino Floreal Ferrara¹, quien ha afirmado que “la salud tiene que ver con el continuo accionar de la sociedad y sus componentes para modificar, transformar aquello que deba ser cambiado y permita crear las condiciones donde a su vez se cree el ámbito preciso para el óptimo vital de esa sociedad”.

Desde este punto de vista la salud es una construcción social, un proceso incesante, dinámico, que nos remite a la idea de acción frente al conflicto, a la idea de transformación de la realidad.

Si la salud es una construcción social, entonces es central el rol del Estado, pero también lo es la **participación de cada uno de los actores sociales**. Es objetivo de “Buenos Aires en Movimiento” propender a que los vecinos no sólo modifiquen su estilo de vida, sino que sean multiplicadores de esta propuesta.

Nos hemos propuesto re-pensar y construir nuestra intervención desde un contexto real y concreto. Desde cada plaza articular el trabajo con las organizaciones existentes en cada barrio, crear redes con instituciones y actores sociales de cada lugar. Los Centros de Salud y los Hospitales, los Clubes de barrio, las Asociaciones de vecinos y las Escuelas representan algunas de estas instituciones barriales.

“Buenos Aires en Movimiento” se ha constituido en un nuevo “espacio” y nada menos que en la “Plaza del Barrio”. Esto nos remite a reflexionar acerca de la importancia que tiene el hecho de generar “lugares de encuentro”. Lugares en donde todos se sientan parte, en donde todos sean parte, en donde la Actividad Física se concrete como un derecho de todos, y en donde todo esto sea una preocupación nuestra. En otras palabras: espacios en donde los vecinos se junten, espacios para construir juntos mejores condiciones de vida para todos.

Y este **para Todos** es central y primario a la propuesta, es la garantía para que este “espacio” sea de verdad democrático, “público”.²

El tema central en el que se basará el relato de la experiencia es:

“El impacto que la Actividad Física grupal ha producido sobre el Bienestar General de los Adultos Mayores que participan del Programa Buenos Aires en Movimiento en la Plaza Ciudad de Banff”.

Como síntesis afirmamos que la experiencia da cuenta que:

La actividad física grupal, en el contexto de las características definidas que se detallarán luego, ha tenido un impacto muy positivo en la salud de los Adultos Mayores, en su Bienestar General, aunque nos interesa detallar y remarcar los logros específicos en:

- ✓ El bienestar físico
- ✓ El bienestar psicológico
- ✓ El bienestar social

¹ Ferrara Floreal Antonio, “Teoría Social y Salud”, Editora Catálogos, Buenos Aires, 1985.

² Espacio Público tomando el concepto del filósofo argentino Cullen Carlos.



Los primeros pasos... y luego otros...

Dentro de este marco el Programa en su conjunto se inicia en diciembre del 2002 en 6 plazas de la Ciudad de Buenos Aires, con un proyecto que se ha profundizado y enriquecido en estos 2 años y medio de “movimiento”, ha sido una verdadera construcción colectiva que ha superado las expectativas iniciales, tanto en cuanto a la calidad de la propuesta como al crecimiento cuantitativo.

“Buenos Aires en Movimiento” constituye hoy un Proyecto del cual los participantes, vecinos de la ciudad, se han apropiado siendo los verdaderos protagonistas.

Hemos crecido también en cantidad de plazas y en cantidad de participantes. En el 2005 el Programa cuenta con 10 plazas³, con 31 grupos funcionando, durante todo el año. Han pasado más de 5.000 participantes, de los cuales sistemáticamente concurren alrededor de 1.500.

Las clases se desarrollan en horarios variados, en bloques de 2 horas cada vez, variando la cantidad de clases semanales en cada plaza desde un mínimo de 2 hasta un máximo de 5.

Cuando nos remitimos a los comienzos del programa, nuestra gran incógnita como profesores, fue pensar cómo sería posible lograr que los adultos se interesen y se acerquen a la plaza de su barrio para comenzar a realizar actividad física, dentro de un contexto poco común conformado por: el espacio público, el contexto Estatal de la propuesta, lo intergeneracional de la misma.

Al recorrer algunos parques y plazas, previo comienzo del programa, observamos especialmente mujeres con sus niños en los juegos infantiles, grupos de amigos tomando mate o tomando sol, grupos de hombres jugando los clásicos picaditos de fútbol y algunos abuelos reunidos jugando a las cartas, al tejo, a las bochas, y en general poca gente caminando en las plazas no céntricas, y ausencia casi total de adultos mayores caminantes.

Nos propusimos captar a esa población sedentaria de adultos sin propuestas inclusivas de actividad física y en el caso de los adultos mayores con mucho tiempo libre para aprovechar.

Plaza Ciudad de Banff, una de las plazas...

La actividad en plaza Banff, barrio Versalles, comenzó en junio del 2003, actualmente cuenta con 2 clases semanales: miércoles y sábados de 8 a 10 de la mañana.

El Programa en su conjunto está abierto a jóvenes, adultos y adultos mayores, pero en Banff la propuesta tuvo desde el principio especial aceptación en los adultos mayores, siendo esta una característica que la distingue del resto de las plazas.

Actualmente el grupo está constituido por 53 participantes inscriptos, de los cuales 69 % de adultos mayores, un 27% de Adultos y un 4% de jóvenes. De todos ellos son Mujeres un 90%, y un 10% son varones.

Las profesionales que damos clase en la plaza somos profesoras de Educación Física y contamos con el apoyo de la coordinación médica, a cargo de una médica cardióloga-deportóloga; de la coordinación docente, cargo desempeñado por profesionales especialistas en gerontología y en actividad física-salud; de las enfermeras de la Dirección General de Enfermería de la Secretaría de Salud y con el apoyo de la Dirección de Atención Primaria de la Salud.

³ Las plazas que conforman el Programa actualmente: Ate Brown, Banff, Centenario, Chacabuco, Irlanda, Las Heras, Lezama, Los Andes, Mugica, Palermo Golf.



En Versailles, como en el resto de las plazas, la actividad se inició con la difusión del Programa a través de la presencia de las profesoras en la Plaza del Barrio. Se estableció así desde el comienzo un contacto personal con los vecinos, explicando la propuesta a quienes pasaban por allí, y se difundió la misma en los comercios, escuelas y en los centros barriales y de jubilados.

La presencia de 2 profesores trabajando simultáneamente nos facilita la posibilidad de vincularnos con quienes se detienen a observar las clases sin descuidar el desarrollo de las mismas, creando así un clima de confianza indispensable para que los vecinos se sientan motivados a comenzar, y sientan que pueden incluirse

Se iniciaron las clases en la plaza con un pequeño grupo. Los vecinos que pasaban por allí, camino al almacén o al trabajo, comenzaron a observar curiosos por qué tan tempranito había tanto “movimiento”. Hoy, muchos de aquellos curiosos son alumnos que realizan sistemáticamente sus clases mientras otros curiosos observan este “matutino movimiento”

Esta situación resultó ser, hasta el día de hoy, la principal estrategia de difusión junto con la recomendación que los mismos participantes hacen a sus familiares, amigos y vecinos. Así, lento pero constante fue y es el crecimiento de este grupo, de esta plaza.

Qué hacemos en “Buenos Aires en Movimiento”...

Relato de un posible observador imaginario: José de 28 años vecino de Versailles.

Es sábado a la mañana y estoy paseando por mi barrio, cuando llego a la Plaza Banff me doy cuenta que hace mucho tiempo que no pasaba por aquí. Camino distraído hasta que me llama la atención un grupito de gente que se va juntando en una de las esquinas, ¿regalarán algo?

Intrigado me acerco un poco, desde acá alcanzo a leer “Buenos Aires en Movimiento” en una bandera colgada en un árbol. Ahora voy entendiendo, vienen a hacer gimnasia y entonces ya no me resulta tan extraño que todos vengan con palos largos en sus manos. Veo también que hay una enfermera tomando la presión.

Mientras pasan los minutos, sigue sumándose gente que charla animadamente entre si y con las profesoras, a las que ahora alcanzo a distinguir. La mayoría de los alumnos tienen más de 60 años pero también veo que van llegando personas más jóvenes.

A las 9 horas arman una ronda y empiezan a realizar movimientos suaves que van mostrando las profesoras⁴. Me siento en un banco para seguir más de cerca la escena. Me sorprende que todos se muevan, cada uno lo hace como puede, nadie se queda quieto y están atentos a lo que dicen las profesoras sobre cómo hacer los ejercicios. Después de unos cuantos minutos empiezan a caminar hasta la vereda ¿qué irán a hacer? Algunos empiezan a trotar, otros caminan rápido, otros caminan lento y veo a dos de las señoras tomadas del brazo que también dan las vueltas a la plaza. No salgo de mi asombro ¡esa señora a la que le hubiera dado el asiento en el colectivo camina más rápido que yo!

Después de unas cuantas vueltas van reuniéndose nuevamente y empiezan a estirar, ¿Qué más irán a hacer?

Toman los bastones (los palos largos) y hacen distintos ejercicios de fuerza, también de equilibrio, veo que algunos reciben indicaciones precisas para modificar el ejercicio o para hacer otro distinto.

⁴ Ver Anexo, Foto N°1



Dejan los bastones y cuando creo que todo terminó, se ponen de a dos y hacen ejercicios de estiramiento, uno ayuda al otro y después de cada ejercicio cambian de pareja. Me gusta porque se ríen y conversan mientras hacen la clase, se nota que se divierten.

Para finalizar vuelven a hacer una ronda, no alcanzo a escuchar lo que dicen, pero terminan la clase con un fuerte aplauso y la verdad es que a mi también me dan ganas de aplaudirlos.

Mientras algunos se quedan hablando, otros se van yendo en pequeños grupos, una de las profesoras se acerca para contarme que el programa se llama Buenos Aires en Movimiento y para invitarme a participar...

Algunas preguntas que nos guiaron...

El relato de José sirve para graficar la propuesta concreta en la Plaza.

La implementación del Programa en plaza Banff fue adquiriendo características propias y empezaron a cobrar fuerza algunas preguntas iniciales junto a nuevas preguntas, nuevos desafíos.

¿Cómo lograr que los grupos se consoliden y permanezcan en un Programa de estas características para poder actuar y tener efectos positivos sobre ellos?

¿Cómo optimizar los horarios, los recursos humanos, y cómo armar la propuesta para garantizar que el Programa sea Masivo y Personalizado a la vez?;

¿Cómo trabajar con grupos heterogéneos, cómo enriquecer la propuesta a través de la interacción de distintas generaciones, funcionará esto de juntar a los abuelos con los adultos y los jóvenes?;

¿Cómo modificar mitos y prejuicios existentes con respecto a la Actividad Física, cómo hacer que las mujeres pierdan la vergüenza de caminar o trotar en una plaza, y los hombres se animen a ser parte entre tantas mujeres y todos expuestos a las miradas de todos?

¿Cómo lograr que nuestros “viejos” pierdan el miedo a realizar ejercicios que muchos dicen no hacer “desde la época en que iban a la Escuela”? ¿Cómo darles confianza para que piensen que SÍ PUEDEN, aún a los 80?

¿Cómo construir herramientas para evaluar constantemente la marcha del Programa, y adaptarnos a un diagnóstico que seguramente sería dinámico y particular en cada plaza y grupo?

¿Cómo hacer para que las personas lleguen más preparadas para el Tiempo de la Jubilación, para que ese Tiempo Libre que los invade de repente, no sea su Peor Enemigo?

Las respuestas con las que fuimos enriqueciendo el Programa...

La **continuidad** de un Programa Estatal de estas características constituye un hecho de relevancia, la continuidad de los participantes dentro del Programa constituye un objetivo central y un logro que nos compromete a nuevos desafíos.

Articulamos la propuesta con el club del barrio, cercano a la plaza, actualmente Liniers Norte, en donde se desarrollan las clases cuando llueve y en otoño-invierno.



Construimos el material junto con los alumnos: botellitas rellenas con arena que reemplazan a las pesitas, palos de escoba para usar como bastones⁵, mantas o colchonetas para poder realizar ejercicios en el piso, estas estrategias enriquecen la tarea y han sido facilitadoras de la apropiación y la pertenencia hacia la actividad.

También incluimos las clases con música lo cual ha enriquecido mucho la propuesta.

Armamos una red para que los participantes que faltan sean llamados por sus compañeros o por nosotros.

Trabajamos con los alumnos para que ellos incluyan a la actividad física como parte de su estilo de vida, de manera que trascienda el marco del Programa.

Los Espacios Intergeneracionales. La más joven, ex deportista, se fue quedando sin tiempo o mejor dicho lo fue ocupando cada vez con más materias, más trabajo, hasta que su espalda y su stress dijeron ¡basta!

La de mediana edad, siempre “detestó” la actividad física, pero, se dio cuenta que la necesita para verse y sentirse mejor.

Y la Mayor llegó porque la llevó una amiga, también jubilada, también viuda, también con mucho tiempo libre y con miedo a deprimirse.

Frente a la propuesta de MOVERSE cada una responde como puede, eso es lo interesante.

Pero la clase es la misma, el ejercicio puede ser el mismo, lo que cambia es la indicación de cómo hacerlo, la cantidad de repeticiones, la sobrecarga, la intensidad. Comparten un lugar, un espacio, un momento común, que tal vez en lo cotidiano no lo encuentran, es difícil con vidas tan distintas, y sin embargo allí están “divertidísimas” las tres haciendo gimnasia, hasta podrían ser abuela, madre y nieta.

El testimonio de Norma refleja la riqueza de compartir un espacio de estas características:

... "tengo un problema de salud de origen neurológico y estoy en tratamiento hace 5 años, mi edad 49, debido a esta enfermedad tenía problemas con mi motricidad, coordinación entre otros. ... Asistí por primera vez a una clase, y me recibió un grupo de compañeros de una gran calidad humana a los que fui conociendo y queriendo por el apoyo y la fuerza que se brindaban unos a otros... Mi salud mejoró notablemente: me costaba caminar y caminé, luego con mucho asombro marché y ahora troto. En las clases me costaba mucho seguir a los demás en lo que era coordinación de movimientos, ahora lo hago con total naturalidad y vivo esto con mucha alegría y soy una agradecida a estas profesoras y a Dios por darme la posibilidad de estar en este grupo. Todo esto se logra con mucho apoyo y acompañamiento de los demás y sobre todas las cosas con RESPETO, aquí cada uno tiene su historia y cada uno salta con mucho esfuerzo las barreras que a veces nos pone la vida... las pequeñas cosas pueden cambiar otras, formar parte de un grupo, integrarse, compartir, divertirse sanamente, nos mejora la salud y nos ayuda a cuidar lo más importante que tenemos: NUESTRA VIDA.

¡Gracias a todos! Con todo mi corazón

¡Todo se puede!...”

Norma Ibañez

Lo heterogéneo de este espacio es lo que permite que para una persona de mediana edad, como Norma, con un problema de salud, el mayor incentivo sea formar parte de un grupo formado por gente de diferentes edades, con

⁵ Ver anexo, Foto N°2



mayoría de adultos mayores, ella siente que allí puede respetar sus tiempos, y a la vez mejorar y progresar. Tal vez algo parecido le suceda a la joven de 24 años que comenzó la actividad para aliviar su dolor de espalda y en un grupo de gente de su edad se hubiese sentido sobre-exigida. La confluencia de varias generaciones para un objetivo en común ayuda a los adultos mayores a sentirse más integrados a su entorno, tanto familiar como social, y a las generaciones más jóvenes les da elementos y vivencias para llegar a esa edad más preparados.⁶

Un Programa masivo y personalizado. Nos encontramos con adultos con diversas limitaciones físicas y psicológicas, debimos planificar ejercicios que puedan servirles para manejarse mejor en sus actividades diarias, en su vida cotidiana, despertar la voluntad para que conserven su independencia, y aprendan a cuidarse: enseñarles la forma de levantar pesos, de subir y bajar del colectivo, de acostarse y levantarse del piso, la postura correcta, la respiración, el equilibrio, la coordinación, ejercitar la memoria como también la necesidad de jugar e interactuar grupalmente.

Cuando pensamos en adultos mayores desde la actividad física tomamos conciencia de los especiales cuidados que debemos tener.

El Proyecto propone en esta edad relacionada con la quietud: **el movimiento.**

La propuesta está pensada **para todos**, incluyendo a quienes tengan alguna de sus capacidades limitadas o sufran algún impedimento tanto físico como psíquico, “todos pueden y necesitan moverse” y son incluidos desde sus posibilidades en la propuesta. Con ejercicios adaptados a sus posibilidades y necesidades, y con objetivos concretos y realizables. Desde este lugar se consigue que todos mantengan su capacidad de movimiento y disfruten de la actividad física, y de los beneficios que de su práctica devienen.

Más allá de la edad, del sexo, de la condición física, justamente CON esas diferencias construimos una propuesta integradora, inclusiva.

El Proyecto es entonces inclusivo desde su lineamiento más profundo, irrenunciable, dentro del cual la gratuidad es sólo uno de los aspectos que lo garantizan.

... “Caminante no hay camino...”

El trabajo aeróbico constituye uno de los ejes de nuestro trabajo en el aspecto físico, con múltiples efectos en el diferentes aspectos de la vida de nuestros alumnos. Se logra aumentar la captación máxima de oxígeno, se reducen la frecuencia cardíaca de reposo, la tensión arterial, el lactato en sangre y la recuperación posterior es más rápida.

Notamos en muchos adultos mayores una resistencia, al principio, para realizar estas actividades dentro de la clase: “no camino porque me canso”, “ya camine 6 cuadras hasta acá” “yo camino todo el día”... prejuicios y ciertos temores con respecto a esta actividad, considerada hoy central para la salud de todos.

Elaboramos entonces una ficha de seguimiento muy sencilla y especial para esta actividad donde pudieron registrar lo que caminan tanto dentro de la clase, como fuera de ella para realizar sus ocupaciones diarias, para sumar un total de cuadras por mes que sirvió tanto para motivación de ellos como para control nuestro.

⁶ Ver anexo, Foto N°3



Se logró de esta manera el hábito, la incorporación de las caminatas a la rutina diaria, actividad que hacen ahora autogestivamente.⁷

La actividad grupal los nuclea y los contiene, la seguridad física repercute inmediatamente en su seguridad personal, la manera en que se mueven marca un cambio, los dolores se atenúan, desaparecen, y ese alivio no es sólo físico...

Piden más días de actividad, han aprendido a conocer sus ritmos, a controlar sus pulsaciones, a respetar sus límites, y a encontrarse con un compañero del grupo para caminar juntos fuera de la clase y afianzar sus vínculos. El aprendizaje y el respeto por los tiempos personales, la seguridad y el placer por el movimiento y la enorme satisfacción de saber que “sí se puede”, los incentivó a participar en maratones.

Las maratones se constituyeron en un nuevo espacio, espacio que mostró algo muy interesante desde el punto de vista VINCULAR. En un principio fue un momento más para compartir con algunos del grupo, pero sobre todo con las profesoras, que a esta altura, se habían transformado en los hijos o nietos “soñados”, los que escuchan, los que entienden, los que son o hacen todo, lo que a los verdaderos ni se les ocurre.

Con el tiempo y muchas charlas mediante empezaron a darse cuenta que, sus profesoras también son hijas y nietas de sus padres y abuelos y que, tal vez, esta historia se repita. Entonces la idea fue juntos armar estrategias...

-Si te gustó participar en la maratón, ¿por qué no la invitas a tu hija a la próxima, ya que le gusta tanto caminar y la hacen juntas?

- Sabes que, voy a invitar a mi hijo a la maratón porque el médico le dijo que tiene que caminar y solo no va.

- Mi nieta va siempre a correr con las amigas, le voy a decir si ésta no la hace conmigo pero caminando.

Los padres y abuelos a menudo se quejan del poco tiempo que sus hijos y nietos le dedican, o de cómo les cuesta hacer algo compartido que les interese a todos, y eso lo viven como falta de afecto de los jóvenes. Esta realidad da cuenta de la escasa creatividad o de la dificultad de proponer algo divertido para hacer juntos por parte de ellos.

Así los encuentros esporádicos y tediosos donde el tema era la queja, el dolor de cintura o la jubilación por un lado y la falta de tiempo, el cansancio o las deudas por el otro, se fueron convirtiendo en hermosas mañanas de domingo en los bosques de Palermo, o en la Costanera con la cara al sol, paso a paso, juntos hasta llegar a la meta. Y los roles se invirtieron, los protagonistas ahora son los mayores, la dinámica familiar se modificó. Antes los domingos familiares con los abuelos al servicio de los demás, muchas veces desde un lugar secundario, y a hasta rutinario. Ahora los abuelos con un rol activo como protagonistas de una carrera a la que sus familiares los acompañan y alientan, y luego lucen muy orgullosos desde ese gran día en adelante las remeras obtenidas como premio por haber participado y lograr el objetivo: llegar a la meta.

Luego de participar en una de las maratones, Julia de 80 años, contó emocionada, que su familia le había dicho que estaban muy ORGULLOSOS de ella.⁸

Esto nos permite afirmar que los vínculos pueden recrearse, modificarse y dinamizar los roles familiares cristalizados generalmente. Esto sin duda hace que las relaciones se enriquezcan, y crezcan.

⁷ Ver anexo, Foto N°4

⁸ Ver anexo, Foto N°5



Otras capacidades a las que se le dedica especial atención es al trabajo de la fuerza, la flexibilidad muscular, la movilidad articular, el equilibrio y la coordinación. Las trabajamos realizando ejercicios en diferentes posiciones y ritmos de ejecución y utilizando variados materiales.

El desarrollo de estas capacidades es esencial para mantener una buena postura, evitar caídas y para poder realizar las actividades de la vida diaria como atarse los cordones, bañarse, alcanzar algo de una alacena o transportar las bolsas de las compras. Constituyen aspectos importantes para la autoafirmación y seguridad personal de cada uno de quienes participan de la propuesta.⁹

Las **relaciones interpersonales** forman parte de la planificación de la actividad. Al principio, en las clases, cuando se trabajaba en parejas, en grupos o intercambiando materiales a los alumnos les parecía extraño, les costaba compartir el ejercicio y los materiales, se ponían tensos, no podían disfrutar las actividades, se aferraban a sus amigos y a sus materiales. Por esta razón se armó una estrategia gradual de trabajo, y ahora se evalúa que ha sido muy efectivo y enriquecedor, ya que ha logrado estimular la solidaridad, la posibilidad de sentirse útil ayudando a un compañero como también dejándose ayudar, y ha facilitado el establecimiento de vínculos a través del contacto corporal.¹⁰

El hecho de salir del Barrio para ir a los diferentes Eventos Inter-plazas, que forman parte de la planificación anual, como el del Día de la Mujer, las Maratones, el Día de la Primavera, el Aniversario del Programa, ha sido central para seguir afianzando el sentimiento de pertenencia al grupo, y al barrio, ellos son de Plaza BANFF, así se presentan y así son reconocidos por el resto de las plazas, y ¡con bandera propia!

Nuevas preguntas... nuevas respuestas....

Una vez constituidos los grupos, creada la pertenencia al mismo y a la tarea, comenzaron a instalarse los “mates amistosos”, los festejos, en donde culturalmente aparece “la comida” como protagonista principal. Comenzamos a observar que los hábitos alimentarios de nuestros alumnos no eran muy sanos, lo cual terminamos de diagnosticar a través de Una Encuesta de Hábitos Alimentarios.¹¹

A partir del nuevo diagnóstico conformado por lo observado y por los datos de la encuesta se comenzó a trabajar incluyendo este aspecto dentro de la planificación.

Comenzamos a pre-ocuparnos, e intentamos que los participantes se “ocupen” y “pre-ocupen”, una vez que se integraban a la actividad física, de su sobrepeso, de la importancia de una adecuada alimentación.

Se realizaron Talleres de nutrición a cargo del equipo médico del programa y de la secretaría de salud.

Realizamos un Concurso de Recetas saludables creadas por ellos bajo consignas básicas:

- a) que contengan un alimento protector,
- b) que no contengan grasas saturadas, (que utilicen aceites vegetales)
- c) que sea de fácil preparación
- d) en lo posible económica

⁹ Ver anexo, Gráficos desde 3A hasta 3E.

¹⁰ Ver anexo, Foto N°6.

¹¹ Ver anexo, Gráficos desde 1A a 1F



También se desarrollaron otras propuestas, como la del Día Mundial de la Salud, en la que cada participante tuvo que traer dos frutas distintas peladas y cortadas, para luego entre todos armar una gran ensalada de frutas. Disfrutamos así, de un riquísimo y sano desayuno. Muchos se preguntaban cómo podía ser todo el tiempo que llevaban sin comer fruta con lo sabrosa que es.¹²

Estas actividades han tenido un impacto positivo, pero son muchos años de haber construido una matriz alimenticia equivocada, y debemos seguir trabajando para que los nuevos saberes creen en ellos otros hábitos, que por ser tales sean adoptados en forma permanente.

¿Cómo hacer un seguimiento que nos permitiera evaluar, replantear, investigar...?

Contar con el registro de todo lo que ocurriera fue una preocupación central desde el comienzo, lo mismo que los recaudos que debimos tomar respecto al estado de salud, al cuidado de nuestros alumnos.

- A través de la **Ficha Médica** (analizada por la coordinación médica), se detectan diversas patologías para las cuales recibimos capacitaciones constantes. La ficha médica es una herramienta central para diagnosticar el estado de salud de nuestros alumnos, realizar el seguimiento a partir de allí, y adaptar el trabajo acorde a las patologías detectadas.

La informatización de las mismas nos permitirá realizar una mejor optimización de estos datos, y una mejor caracterización de los participantes del Programa según sexo, edad, patologías...

- El Programa cuenta con la invaluable **presencia de enfermeros**, que conforman un equipo de trabajo, de promoción de la salud conjuntamente con nosotros, los profesores de Educación Física.

Los enfermeros controlan la presión arterial antes y después de las clases. Llevan una planilla de seguimiento manteniéndonos al tanto de la situación de cada participante, preocupándose por si tomaron la medicación, si asistieron a los controles médicos pertinentes y funcionan muchas veces de disparador de otras problemáticas de vida, dado que han sabido construir un vínculo de afecto y confianza en el que se crea un espacio de intercambio, de conocimiento y de contención del adulto mayor que da cuenta de una necesidad latente a la que los enfermeros han sabido dar respuesta.

Estos controles semanales han servido también para la **detección** de un número importante de hipertensos, participantes que contestaban negativamente a la pregunta sobre enfermedades crónicas o recurrentes, que desconocían su enfermedad, y comienzan un tratamiento a partir de la detección en el Programa.

El control médico en la plaza se completa con las tomas de glucemia bi-anales, a partir de las cuales también se realiza luego el seguimiento.

Debemos destacar la enorme importancia que tiene la articulación con la Secretaría de Salud, dado que podemos realizar la derivación inmediata en el caso que alguna patología así lo requiera.

Según las palabras de las enfermeras: “...por sobre todo los participantes tomaron conciencia de la importancia del cuidado de su salud... pero no solo ellos aprendieron de esta experiencia, nosotras, como profesionales de la salud, con un discurso *teórico* sobre Promoción y Prevención de la Salud, hoy lo estamos llevando a la práctica.

¹² Ver anexo, Gráfico 1E.



El vínculo creado entre las personas que participan y nosotras es muy fuerte, no solo en cuanto al cuidado de la salud, sino también en aspectos sociales de sus vidas... nos llevamos de ellos las ganas de vivir, de hacer las cosas que uno quiere, y por sobre todo, poner el amor en todo lo que uno hace"¹³

- ¿Cómo saber más acerca de nuestros alumnos? Cómo saber si la actividad física es incorporada dentro del Estilo de vida, ¿cómo cuantificar la adherencia hacia el Programa, hacia la actividad física?

Las Listas de Presentes mensuales constituyen otra herramienta central, que luego se vuelca a la **Planilla de Adherencia** (historia informatizada y actualizada mensualmente, acerca de la participación cada participante desde el inicio del Programa a la fecha) y que nos permite realizar un seguimiento de la participación de cada alumno y de cada grupo.

Los Porcentajes en plaza Banff dan cuenta de la permanencia de los alumnos dentro del Programa, ya que la antigüedad en cuanto a su participación se reparte de la siguiente manera: el 54,71% participan hace mas de 9 meses, el 32,07% tiene entre 4 y 9 meses en el Programa, y 13,20 % hasta 4 meses. Es importante resaltar que el Programa en Plaza Banff comenzó hace solo 2 años, por lo cual analizamos como muy positivo los porcentajes de adherencia descriptos, a lo que acotamos el alto grado de presentismo registrado en las clases durante todo el año.

Las listas de presentes superaron nuestras expectativas. Los participantes, a través de esta herramienta se sienten parte del grupo, se incluyen, y esto ha generado un mayor compromiso en la asistencia y en la permanencia en la actividad, en el dar cuenta cuando no pueden asistir, pues saben que en la planilla se adjunta también el motivo de dichas ausencias.

- Otra de las herramientas que construimos para el seguimiento: **Los Testeos Bianuales**¹⁴.

Cada Testeo consta de tres partes:

- a) una parte médica: toma de Tensión arterial y Frecuencia Cardiaca en reposo, a cargo de los enfermeros del Programa,
- b) una parte antropométrica: peso, talla (Índice de Masa Corporal), perímetro de cintura, a cargo del cuerpo médico del Programa,¹⁵
- c) una evaluación de aptitud física: capacidad aeróbica, fuerza-resistencia de miembros inferiores y abdominales, equilibrio, flexibilidad, a cargo del equipo de profesores con coordinadores de cada prueba capacitados para ello.

Los objetivos de los Testeos se centran en:

1. evaluar para conocer mejor a los participantes tanto individual como grupalmente, para detectar factores de riesgo cardiovascular por un lado, y por el otro para diagnosticar la aptitud física inicial, y logros e identificar las cualidades que requieren mayor desarrollo y para ajustar la planificación a la realidad individual y grupal.
2. para evaluar el Programa, y realizar los ajustes que el nuevo diagnóstico determine

¹³ Ver anexo, Foto N°7

¹⁴ Ver anexo, Graficos 3A a 3E

¹⁵ Ver anexo, Foto N°8



3. Para obtener datos que sean la base de una investigación acerca del impacto de la actividad física en nuestra población.

Fue muy importante la concientización de los alumnos para incentivarlos a participar de los testeos, para que no se sientan intimidados, ni presionados por el rendimiento, sino que lo tomen como datos importantes para ellos por su salud y para nosotros para analizar el impacto del programa en cada participante.

- Pero afirmamos que la actividad física no solamente impacta en el bienestar físico, ¿cómo dar cuenta de ello? ¿Cómo describirlo, cómo cuantificarlo?

Construimos entonces otra herramienta: **la Encuesta Anual de Bienestar**¹⁶, en dónde a través de 14 preguntas intentamos analizar los parámetros principales que hacen al bienestar producido a partir de la actividad física grupal. La intención ha sido obtener información acerca de cómo los participantes sienten, reconocen y valoran los logros obtenidos a partir de la participación en el Programa. Se pretende, de alguna manera, indagar acerca del valor subjetivo de la salud, a lo cual consideramos un aspecto clave, pues constituye un factor central para que los vecinos se apropien de estos beneficios y esto sea favorecedor para que incorporen a la actividad física como hábito.

Se explicitan algunos datos de la Encuesta 2004, la misma es realizada a quienes tienen un mínimo de 2 meses en el Programa.

-Por último, nos interesa también tener registrado de puño y letra de los participantes, lo que les ocurre al participar en el programa. Para lo cual armamos una carpeta con Testimonios que los participantes nos van haciendo llegar espontáneamente, y en algunas oportunidades que consideramos interesantes les sugerimos nosotros que escriban sus vivencias.¹⁷

"Buenos Aires en Movimiento" Un ESPACIO saludable y social para el Tiempo Libre **Qué dicen los protagonistas, que podemos afirmar...**

La Actividad Física, en el marco del Programa Buenos Aires en Movimiento, ha tenido un impacto muy positivo en la salud de los Adultos Mayores, en su Bienestar General. Los logros más importantes están dados por el aumento del bienestar físico, psíquico y social.

A 2 años de transitar esta experiencia podemos afirmar desde nuestra práctica que:

- La Actividad Física sistemática, programada y acorde a las necesidades de cada persona es un medio efectivo para contrarrestar, conservar o mejorar la salud en todas las etapas de la vida.

¹⁶ Ver anexo, Gráficos desde 2A hasta 2J

¹⁷ Varios de los Testimonios de Plaza Banff son citados entrecomillados a lo largo del escrito, aclarando en general el nombre del participante que lo ha escrito.



Brinda la posibilidad de controlar o disminuir los factores de riesgo cardiovascular, contrarrestar las limitaciones fisiológicas (cardiovasculares, respiratorias, musculares y esqueléticas) y disminuir los dolores y las molestias. Se logra así mayor seguridad en el desarrollo de las actividades cotidianas y a partir de las propias posibilidades sentir placer por el movimiento.

Los datos de las Encuestas nos muestran que el 82,60% de los participantes manifiesta un bienestar físico a partir de la participación en las clases¹⁸. Es importante destacar que casi el 80% de los participantes tenía malestares o dolores previos a la participación en el Programa¹⁹, y luego de un mínimo de 2 meses en el Programa, mas del 90% de ellos manifiesta que los dolores han desaparecido o disminuido.²⁰

Las evaluaciones objetivas y subjetivas dan cuenta de la mejoría en la calidad de movimiento, en el rendimiento en las clases, el aporte en la salud de los participantes es un hecho observable, y comunicable. Los comentarios que circulan entre ellos son tal vez, el dato central: “me siento mas ágil y con más energía”, “recupere el sueño”, “no me canso tanto”, “no me duele tanto la espalda”, “pude levantarme del piso sin ayuda”, “ahora puedo ir a hacer las compras caminando”; “Me siento mejor físicamente, porque noté mejoría en la elasticidad en las articulaciones, subí el HDL, la hipertensión arterial tiende a la normalidad” manifiesta Vicente De Cunto de 77 años.

“En lo Físico sentí que me alivia las molestias osteo-articulares, que me siento mas liviana en todos los quehaceres cotidianos y me siento muy bien en compartir en grupo todas las actividades” dice Lucía Faralla de 57 años.

“Estoy ansiosa esperando que llegue la próxima clase, me hacen muy bien las caminatas., me siento muy bien anímicamente y físicamente” expresa Mabel Rivas de 68 años

“No podía caminar 200 metros porque me agitaba, ahora hago 2.000 metros perfectamente, para mi es todo un logro” agrega orgullosa Gloria Chiapetta de 68 años.

- Las personas mayores no sólo disfrutan el beneficio orgánico, sino que están orgullosos de sentirse aptos, y que esta aptitud física es el mejor antídoto contra la tendencia a sentirse relegados. En consecuencia los ayuda a preservar la autonomía y a aumentar la autoestima.

En las Encuestas el 73,91% de los participantes manifiesta haber obtenido un bienestar desde lo anímico, desde psicológico.²¹

Ana, de 60 años, empezó las clases caminando cerca nuestro, temerosa y tensa sin despegarse de su changuito ya que tenía pánico de caerse, luego de un tiempo se animó a dar las vueltas a la plaza y ahora ya no necesita del changuito sino que camina acompañada por algún participante. Es un placer verla con un andar más seguro, charlando y sonriendo.

Cuando Carmen empezó las clase estaba seria, se enojaba cuando no podía hacer los ejercicios y se auto-exigía cosas que no podía hacer, tuvimos con ella una charla al respecto y de a poco empezó a cambiar de actitud con

¹⁸ Ver Anexo Gráficos 2b

¹⁹ Ver Anexo Gráfico 2i

²⁰ Ver Anexo Gráfico 2j

²¹ Ver Anexo Gráfico 2b



ella misma y a darse cuenta que era mucho lo que ella podía hacer, a partir de aceptar sus limitaciones empezó a disfrutar del movimiento y ahora es muy lindo verla sonreír y moverse distendida en las clases.

“Me siento muy motivada porque con los años que tengo, no participé nunca en ningún evento, y este año fui a 2 Maratones, llegando con muchísima alegría a la meta” , Elba 67 años

“Anímicamente ando mejor, incluso bajé de peso, y hasta estoy mas ágil. Desearía tener clases todos los días de la semana”, Ana Castelletti 73 años.

- Aumenta la sensación de bienestar mental ya que mejora el humor y estimula a llevar una vida más dinámica y socialmente constructiva y con vistas al futuro.

En las Encuestas el 69,56% de los participantes manifiestan un aporte desde el bienestar social²², valorizando el aporte en cuanto a los vínculos construidos, o afianzados dentro del Programa.

Estos pequeños grandes logros también se traducen en un mejor humor y mejores relaciones con su grupo ya que son los mismos integrantes, a la par de sus profesores, los que están atentos y sensibles a la evolución de cada uno, reconocen y festejan cuando algún compañero logra caminar solo o cuando camina unas cuerdas mas que antes, cuando alguno logra trotar o llega a tocarse los pies en algún estiramiento. Cuántos que por primera vez se incorporan a las clases con tensión y rigidez en su cuerpo, en sus caras y se despiden con una sonrisa y un enorme gracias.

El hecho de **sentirse parte** de un grupo, importantes dentro del mismo los motiva a cuidarse, a no faltar, por ejemplo quienes no se animaban a ir a los primeros eventos fueron estimulados por sus compañeros a participar, se pasaban a buscar para ir juntos y ahora la mayoría concurre y están ansiosos esperando la próxima salida, piensan en el futuro, tienen proyectos.

Magdalena, que se mudo a Ramos Mejía, a media hora de viaje en colectivo, sigue viniendo a las clases porque se siente bien, porque se ha ganado un lugar en el grupo, es un lugar de pertenencia.

Vicente dice: “Además de mejorar la salud, socialmente progresas porque te haces de muchos amigos, intercambias ideas, proyectos...”

- Los Espacios Intergeneracionales son posibles, es cuestión de generarlos, saberlos proponer y desarrollarlos. Constituyen un valioso aporte en el difícil camino de la preparación para la Jubilación, dado que los más jóvenes y los de mediana edad aprenden a valorar el disfrute del Tiempo Libre junto a los adultos mayores, vivenciando la construcción compartida de un tiempo de placer para el presente y para el futuro.

Carolina Paz, de 65 años, sintetiza con su testimonio el lugar que la actividad ha cobrado en su vida, y el concepto de salud al que ya hemos hecho referencia:

“Desde que empecé las clases cambió mi vida...fue el día 18-05 -04, espero desde ese día cada día para ir a la clase de gimnasia como cuando yo era joven y esperaba a mi novio.”

²² Ver Anexo Gráficos 2 b



Frente a este testimonio nos quedamos reflexionando, y reafirmamos el concepto holístico de la salud que guía nuestra tarea. Pues si bien se han querido explicitar y detallar los beneficios de la actividad sobre la salud de los participantes en los diferentes aspectos, cuando pensamos en Carolina, cómo separar lo físico de lo anímico, lo individual de lo social, qué pasa con nuestro estado de ánimo cuando los dolores del cuerpo desaparecen... cómo abstraernos del marco tan particular, la plaza, en donde se desarrolla el Programa, ¿cómo saber si Carolina espera el día de la clase porque ahora puede caminar largas distancias, o porque ahora ya no le duele tanto la espalda, o porque la actividad física en su conjunto mejoró su estado de ánimo, o porque espera el día para hacer la actividad en grupo bajo el sol junto a la naturaleza, o porque todo ello constituye parte de su proyecto de vida? Finalmente lo más importante es lo feliz e integrada que la vemos a Carolina, y fundamentalmente lo feliz que ella se siente dentro de un proyecto en donde es protagonista.

HACIA EL FINAL: la riqueza de una tarea hecha con profesionalismo y con pasión

El saber y el poder no son decisivos a la hora de determinar el valor y el éxito de un trabajo realizado, al fin y al cabo depende de las fuerzas que lo mueven, entre las cuales se cuentan en este caso la alegría, el amor, el compromiso y la fidelidad a una tarea.

Tiene un enorme valor para nosotros el trabajar en un proyecto en el cual los Adultos Mayores sean parte, en donde se los valore, en donde reafirmemos que los viejos también pueden, también tienen derecho a un proyecto de vida, dentro del cual el presente cobra otro sentido, otra dimensión. Los participantes nos demuestran cada día con sus logros, su afecto y su agradecimiento que vale la pena seguir trabajando por ellos, por nosotros, por todos.

La creación y desarrollo de espacios como éstos también tienen una función preventiva. Los jóvenes que compartimos hoy el Tiempo Libre con estos adultos mayores, estaremos más preparados para ocupar y disfrutar de nuestro tiempo libre del futuro, pero también tenemos que aprender que estos espacios debemos generarlos y valorarlos hoy, para que sean la base del tiempo libre del mañana.

Estamos, en síntesis, orgullosos y apasionados de trabajar en Un proyecto que nos ayude a construir una "SOCIEDAD PARA TODAS LAS EDADES",

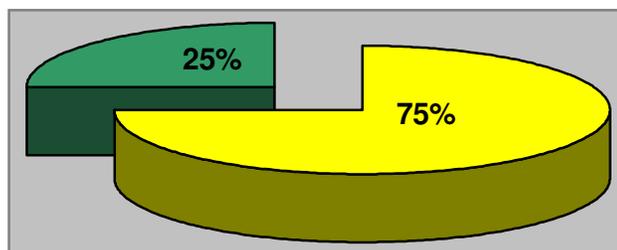
un Proyecto que nos ayude a todos a seguir soñando.



RESULTADOS MÁS DESTACADOS DE LAS ENCUESTAS Y TESTEOS

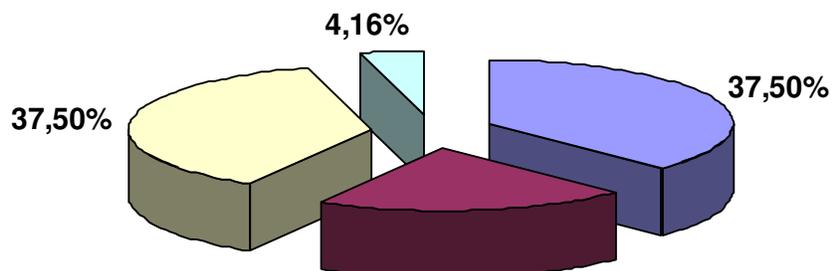
1- RESULTADOS DE LA ENCUESTA SOBRE HÁBITOS NUTRICIONALES

A-COMIDAS DIARIAS



■ 4 comidas diarias ■ menos de 4 comidas diarias

B-CONSUMO DE PESCADO

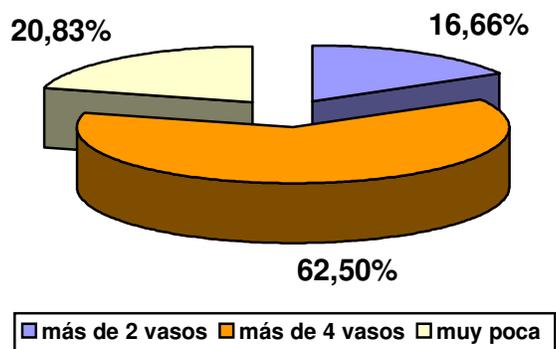


■ 1/semana ■ 2 o más/semana ■ muy de vez en cuando ■ nunca

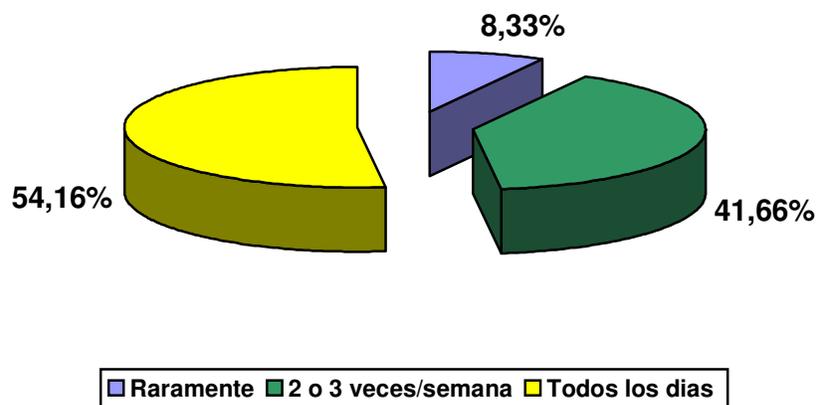
La mayoría de los encuestados que admitió no consumir pescado, o hacerlo muy de vez en cuando, dio como principal motivo que no le gustaba o no sabía como cocinarlo, el precio no fue un motivo importante.



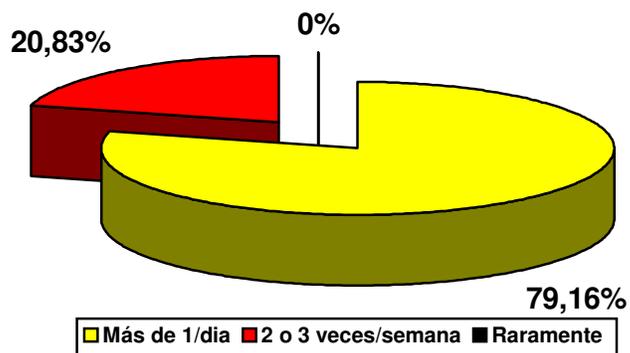
C-CONSUMO DIARIO DE AGUA



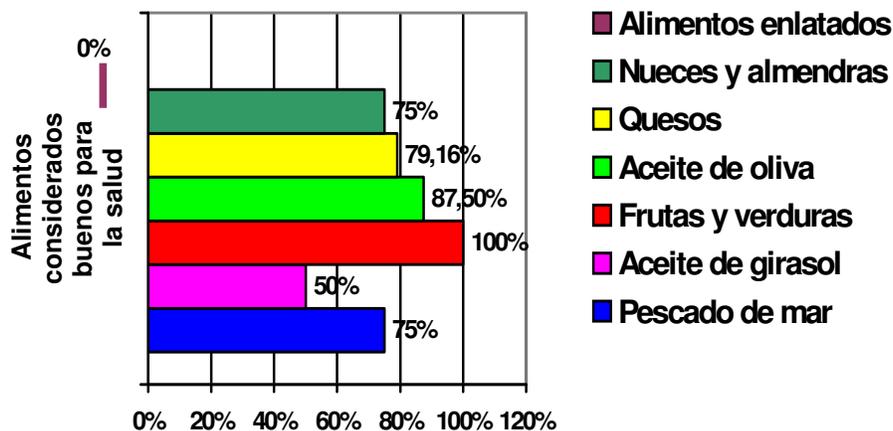
D-CONSUMO DE VERDURAS



E-CONSUMO DE FRUTAS



F-CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTOS CONSIDERADOS BUENOS PARA LA SALUD



Se puede observar que la mayoría de los participantes incorporaron conocimientos correctos sobre algunos alimentos considerados buenos para la salud, el 100% incluyó frutas y verduras dentro de esa categoría. El 75 % aceptó como buenos para la salud los alimentos ricos en ácidos grasos insaturados pescado de mar, nueces y almendras. Este conocimiento no fue totalmente incorporado en el terreno actitudinal dado que solo el 20 % afirmó comer pescado 2 o más veces por semana.

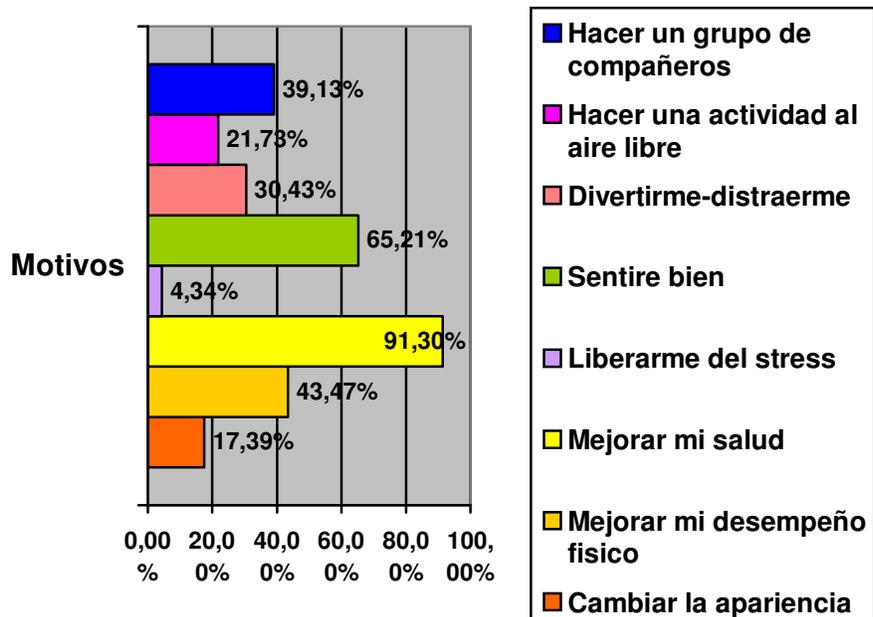
En el área cognitiva persisten conocimientos culturalmente aceptados por ejemplo que los quesos son alimentos buenos para la salud cuando en realidad incorporan un porcentaje muy elevado de grasas saturadas y sal.

El 50 % de los encuestados acepta el aceite de girasol común como bueno para la salud, en realidad es necesario optar por aceites con mejor composición de ácidos grasos como el de oliva, soja, canola o el de girasol alto oleico.

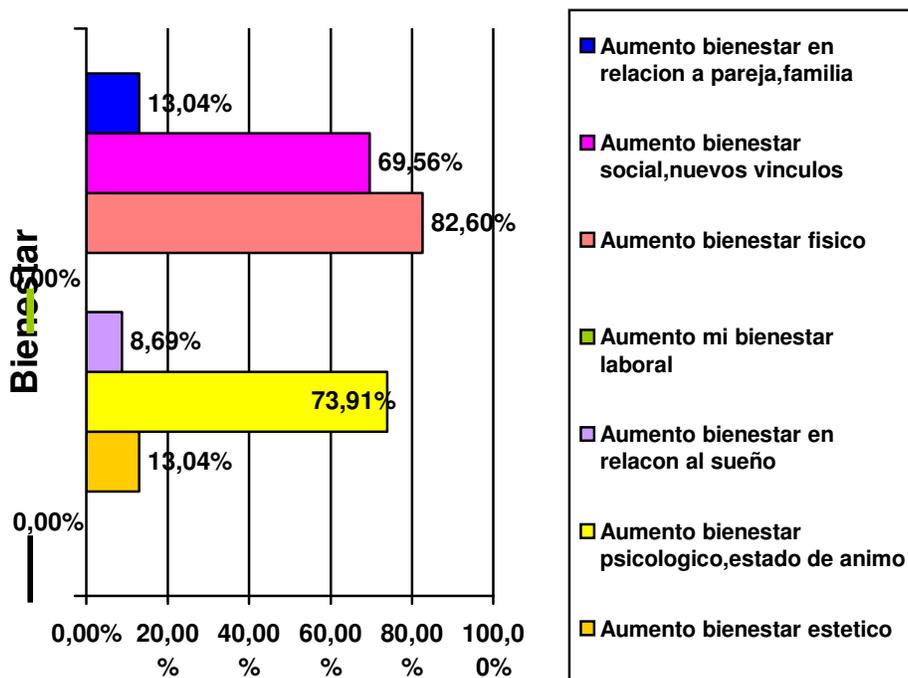


2- RESULTADOS DE LA ENCUESTA DE BIENESTAR

a-Al decidir participar en Buenos Aires en movimiento
¿Cuál ha sido su prioridad numero 1?

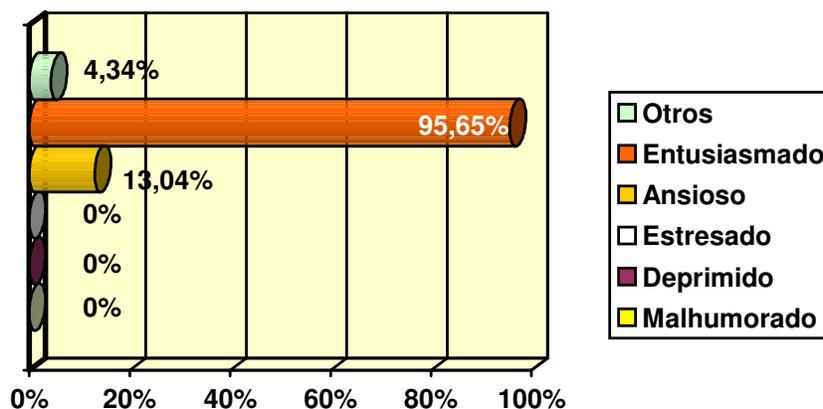


b-Con su participación en Buenos Aires en Movimiento ¿Experimenta mayor sensación de Bienestar?

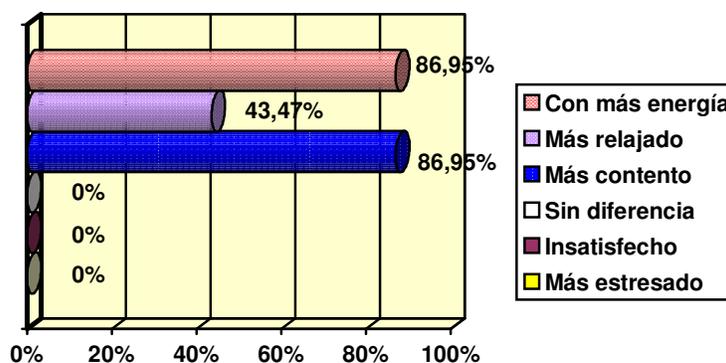




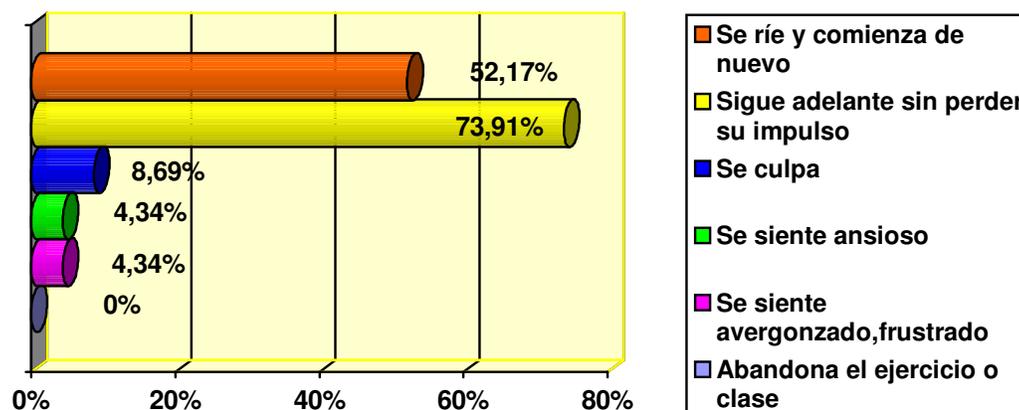
e- Previo a la clase, usted se siente:



f-Cuando termina la clase, su estado de ánimo es:

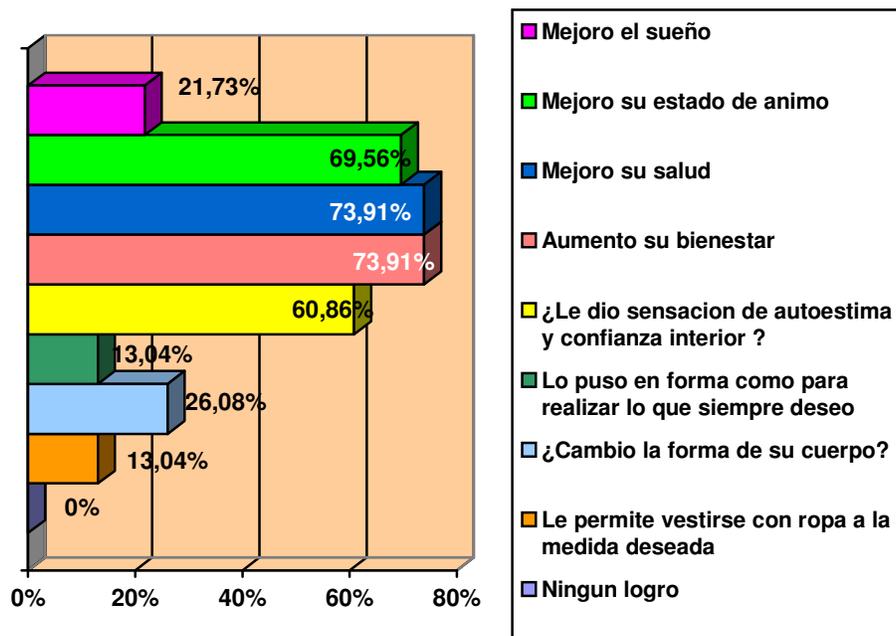


g-Durante la clase, si comete algún error o no logra cumplir el objetivo propuesto de la clase:

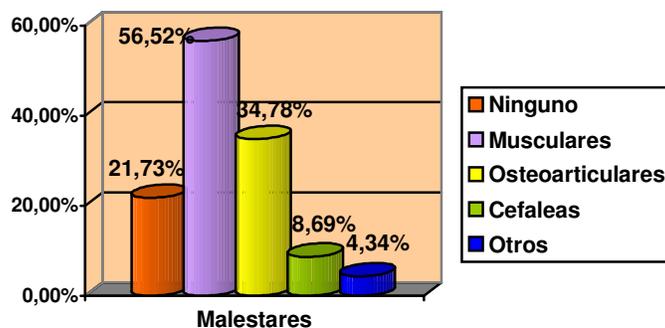




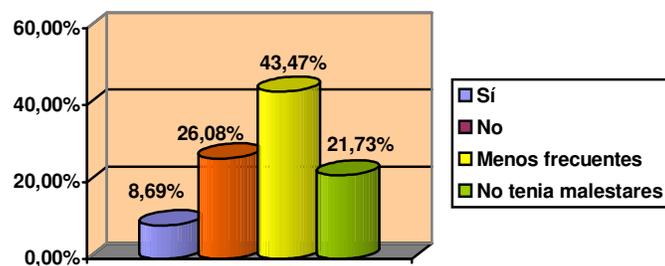
h-Hasta el momento ¿Cuál fue el mayor logro que le otorga a su participación en Buenos Aires en movimiento?



i-¿Qué tipo de malestares o dolores sentía previo al ingreso al Programa?

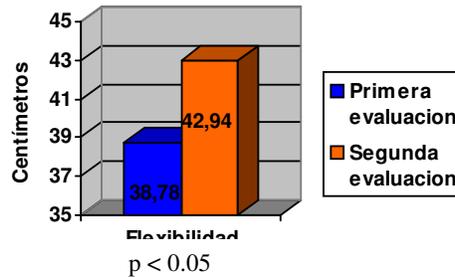


j-Una vez iniciada su participación en el Programa ¿Continúan los dolores o malestares?



3-RESULTADOS DE LOS TESTEOS

A-INFLUENCIA DEL PROGRAMA SOBRE EL GRADO DE FLEXIBILIDAD



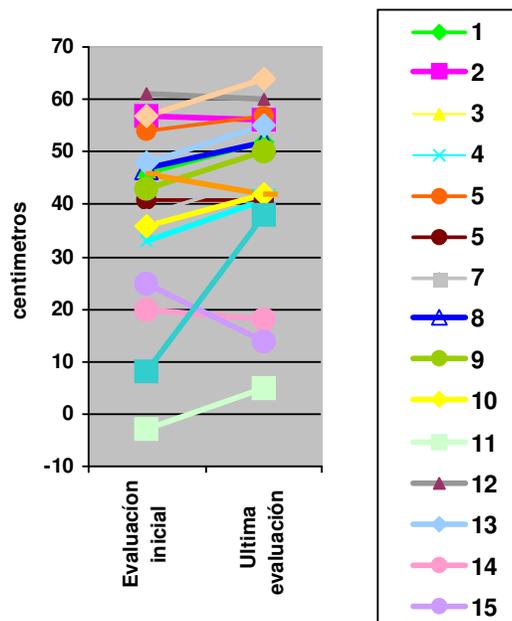
En la primera evaluación la flexibilidad presento un promedio de 38,78 cm \pm 17,07 cm y un rango de -3 a 61 cm, en la segunda evaluación la media fue de 42,94 cm \pm 16,09 cm y el rango fue de 5 a 64 cm., luego de aplicar una prueba de T para muestras apareadas la diferencia fue estadísticamente significativa . ($p < 0.05$).

En el test aplicado por nosotros el numero 50 del centímetro coincidía con las plantas de los pies, es decir que aquella persona que en el test obtuvo 64 supero 14 cm la planta de sus pies y el que obtuvo por ej. 38 cm le faltaron 12 cm para alcanzar la planta de sus pies (50- 38) .

Se puede observar una muy amplia distribución de los valores dado por el rango y el desvió standard, lo que muestra la diversidad de la flexibilidad inicial de los participantes. Al comparar ambas evaluaciones se observa un incremento significativo de la flexibilidad para todo el grupo

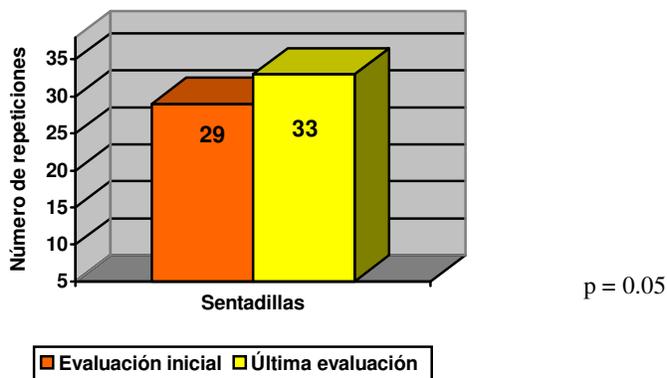
B-COMPORTAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD EN CADA UNO DE LOS PARTICIPANTES

EVALUADOS



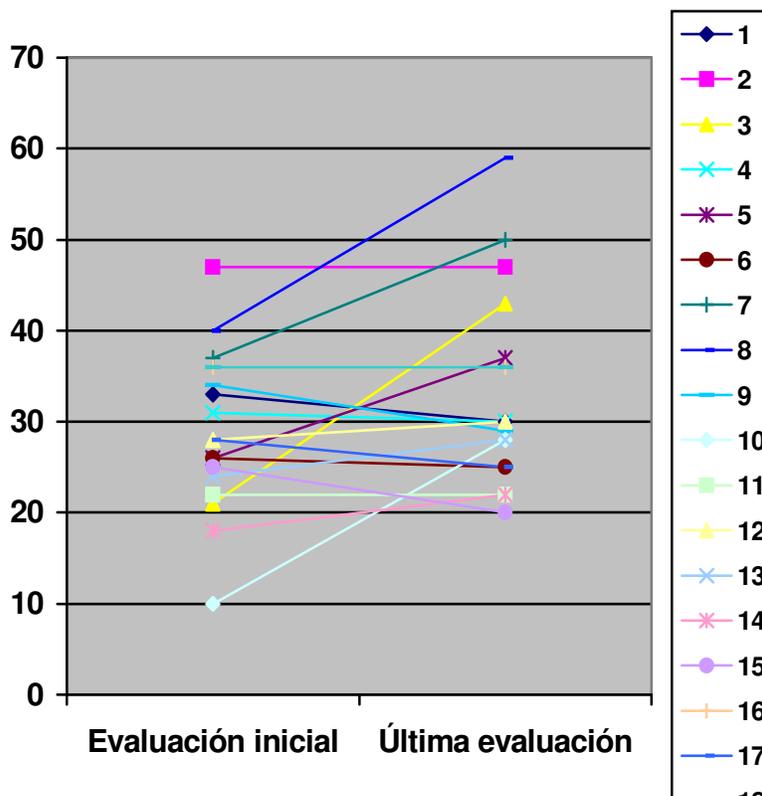
Aquí se puede observar que la mayoría de los participantes mejoro su flexibilidad, algunos de una manera notable y con una clara tendencia para el grupo.

C-INFLUENCIA DEL PROGRAMA SOBRE LA FUERZA



El grupo en forma global incremento la fuerza en miembros inferiores más específicamente en cuádriceps, medida mediante el test de sentadillas. Los resultados se expresan en el numero de repeticiones sucesivas del ejercicio que puede realizar un participante en un minuto.

D-COMPORTAMIENTO DE LA FUERZA MUSCULAR DE MIEMBROS INFERIORES EN CADA UNO DE LOS PARTICIPANTES

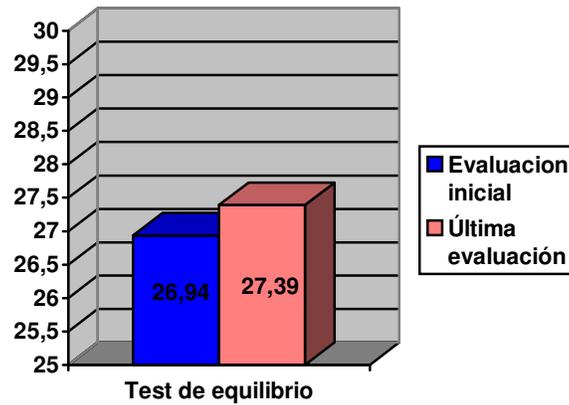


Aquí podemos observar la evolución del test de sentadillas que mide la fuerza especialmente de cuádriceps. Algunos participantes mostraron una notable mejoría de esta capacidad física mientras que otros no lograron



cambios positivos quizá debido en parte a la dificultad de ellos en realizar los trabajos musculares necesarios. El grupo en general mostró una clara tendencia a incrementar la fuerza

E-INFLUENCIA DEL PROGRAMA SOBRE EL EQUILIBRIO



El Equilibrio mostró en el grupo una tendencia a incrementarse pero la diferencia entre el primer y ultimo test no fue estadísticamente significativa

Estas tres capacidades físicas flexibilidad, fuerza y equilibrio son de vital importancia en los adultos mayores para mantener la independencia y lograr un adecuado automanejo, minimizar los riesgos de caídas y otros accidentes, y aumentar la eficiencia en la vida diaria.