

Recreación y aprendizaje en la adultez mayor a través del juego y el humor. El caso del natatorio del Club Atlético Lanús

Cita: Rada Schultze, F. (2012) Recreación y aprendizaje en la adultez mayor a través del juego y el humor. El caso del natatorio del Club Atlético Lanús. En Ludicamente Año1 N°2, Diciembre 2012, Buenos Aires (ISSN 2250-723X) Primera versión recibida el 15 de Octubre de 2012; Versión final aceptada el 20 de Diciembre de 2012.

Resumen

Resumen Expresiones como “juego”, “recreación” o “aprendizaje”, del mismo modo que la combinación entre ellas, suelen pensarse casi exclusivamente en relación con determinadas etapas de la vida: la infancia y la juventud. Por el contrario, otros grupos etarios, como ser la mediana edad y la adultez mayor, comúnmente son presentados como antónimos de esta tríada. A su vez, la fortaleza, el dinamismo, la adaptabilidad a los cambios y la aptitud a incorporar nuevos conocimientos se nos enseñan como características atribuibles sólo a la población joven en lo que resulta una representación social estereotipada y mitificada de los distintos grupos de edades. Contrariando esta construcción social de los diferentes cohortes etarios, el siguiente trabajo analiza el caso de los cursos de natación para adultos mayores del Club Lanús, donde, a través del juego y el humor, las personas viejas aprenden y desarrollan un deporte que mejora su bienestar y resignifica su identidad. Palabras clave: Representaciones sociales – edadismo – aprendizaje – identidad narrativa - juegos

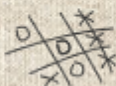
Summaries

Abstract Expressions such as “game”, “recreation” or “learning” and in the same way the combination of them, often can be thought in exclusive relation to certain stages of life: childhood and youth. On the contrary, other age groups, such as the middle age and the adulthood, are usually presented like antonyms of this triad. At the same time, qualities like strength, dynamism, adaptability to changes and the ability to incorporate new knowledges are only associated to young people, which is a stereotyped and mitified social representation of different age groups. In contrast to this social construction of the age groups, the following paper analyzes the case of the swimming lessons for older adults of Club Lanus, where, through the game and the humor, the old people learn and develop a sport that improves their well being and gives a new meaning to their identity. Key words: Social representation – Ageism – Learning – Narrative identity – Games.

I. Introducción

En la historia de las sociedades siempre han existido personas viejas,^[1] sin embargo las últimas décadas presentan un nuevo panorama: quienes son viejas son las propias comunidades.^[2] Las sociedades actuales presentan transformaciones en su estructura social que dan lugar al envejecimiento poblacional (Moragas Moragas, 1991; Oddone y Aguirre, 2004). Diversas variables son explicativas de este fenómeno demográfico. Procesos migratorios, reducción de la natalidad y la mortalidad infantil, como así también mejoras en la calidad de vida, son algunos de los factores intervinientes en la metamorfosis de las pirámides de población (Muller y Pantelides, 1991). No obstante, al tiempo que se extiende la esperanza de vida surgen nuevos desafíos.

En efecto, el aumento en la expectativa vital plantea dilemas en diversos ámbitos. En principio, desde el plano de las políticas sociales y la acción estatal, se presentan problemas respecto a la jubilación de personas que posiblemente pasarán más años en el retiro que en el mundo laboral. Pero también arroja interrogantes sobre la propia vejez y el sujeto mayor, como podría ser ¿qué hacer con el tiempo libre? A su vez, la imagen de la vejez –como última etapa de la vida próxima a la muerte- plantea inquietudes de índole psicosocial para la propia persona: ¿Cómo atreverse a realizar actividades en el



tiempo libre si la representación social imperante sobre la vejez la cataloga como una combinación de carencias e imposibilidades?

De esta forma el presente artículo busca revisar una serie de preconceptos que se tiene sobre las personas mayores a la luz de una experiencia de campo realizada entre mayo de 2011 y febrero de 2012 en la pileta de natación de la sede social del Club Atlético Lanús, ubicado en la localidad bonaerense homónima.

Realizado en el marco de la beca doctoral del CONICET y de los equipos de investigación del Programa Envejecimiento y Sociedad de la FLACSO y del UBACyT SO17 “Las transferencias intergeneracionales de saberes hacer en las organizaciones”, ambos coordinados por Julieta Oddone, este trabajo procura desechar un conjunto de prenociones estigmatizadoras que recaen sobre la vejez y el sujeto envejecido conocido en las ciencias sociales como “viejismo” o “edaismo” (*ageism* en inglés, su expresión original); a saber, la discriminación por edad.

El viejismo consiste en una generalización de rasgos excepcionales en algunas personas mayores y su extrapolación a todo el cohorte etario. Estos estereotipos se utilizan con frecuencia para sobrevalorar a la juventud en detrimento del envejecer. La vejez queda presentada entonces como una etapa de la vida plagada de limitaciones e imposibilidades físicas, motrices, intelectuales y sociales (como el quedarse aislados y en soledad) por lo que rara vez un actor quiera ser relacionado a tal fase vital. Entre la infinidad de negaciones con las que carga la persona mayor se encuentran la del juego, la diversión, el aprendizaje, la recreación y el humor, entre otras.

A tal fin se toma el caso de los cursos de natación para personas mayores dictados en el mencionado club donde, mediante el juego^[3] y el humor, las personas aprenden un deporte, la natación, que mejora su calidad de vida y entretiene, al tiempo que se rompe con algunos prejuicios que recaen sobre los viejos y viejas.

II. Metodología y perspectivas teóricas

Por tratarse de una investigación que procuró rastrear las representaciones y discursos de los propios actores, este estudio presenta un diseño cualitativo de estudio de caso. Alineándonos en trabajos anteriores, que evidenciaron los efectos subjetivos positivos que se producen en las personas mayores cuando éstas tienen posibilidades de acceder a la educación y al aprendizaje de un nuevo conocimiento (Montenegro, 2010), aquí se buscó dar cuenta de la enseñanza del deporte natación mediado por el juego y los resultados favorables que trae sobre la propia construcción identitaria del sujeto envejeciente, caracterizado comúnmente como una persona imposibilitada física e intelectualmente.

Sobre el estudio de caso, siguiendo la lectura de Flyvbjerg (2011), quien lo entiende como un análisis intensivo de una unidad individual (sea esta una comunidad o una persona), éste nos permite obtener información confiable acerca de la clase más amplia a la que la unidad en cuestión pertenece: la comprensión de las causas de un fenómeno y su contexto. Asimismo, el autor caracteriza entre los puntos fuertes de este tipo de análisis su profundidad y su alta validez conceptual, como así también la capacidad que tiene esta metodología de brindar información útil en las etapas preliminares de una

investigación, ya que proporciona hipótesis y abre interrogantes que podrán ser problematizados a la luz de un mayor número de casos (301-314).

Respecto a las técnicas de recolección de la información, las mismas han sido la observación participante y no participante, combinada con entrevistas a los profesores del curso y a algunos de sus alumnos. Sobre la selección del caso debe decirse que de un total de cuatro cursos de adultos mayores (conformados por personas que superan los 60 años) que posee al Club Lanús, se han estudiado dos de éstos y uno de adultos de mediana edad, a saber mayores de 40 años. Cada uno de estos cursos, que se dictan los días martes y jueves en la franja horaria de 12.30 a 14.45 horas (45 minutos por clase), se compone de entre 10 y 15 participantes. Este trabajo de campo a su vez se ha realizado entrevistando a los mismos grupos entre los meses de mayo de 2011 y febrero de 2012. Como criterio de selección de los entrevistados debe señalarse que todos los grupos con los que se han trabajado corresponden a la categoría "principiante", ya que se buscó comprender el modo en que los sujetos vivencian el comienzo de una actividad desconocida y de qué manera logran aprender estos nuevos saberes.

Cabe destacar que, aunque con modos diferentes de aprehensión del dato, tanto en las entrevistas como en las observaciones versaron sobre los mismos ejes. En las entrevistas se puntualizó sobre cuáles fueron los motivos que los/las llevaron a practicar natación; qué cambios corporales y emocionales experimentaron durante el aprendizaje; qué lugar le reconocen al juego y al humor como medios para la incorporación de un conocimiento nuevo, el deporte; entre otras. La observación por su parte buscó la interacción en el agua con las personas mayores; analizar el desarrollo de la práctica; la influencia del temor corporizado y el lugar del juego para su superación. De este modo, siguiendo el paradigma de la *incorporación*, planteado en trabajos como el de Loïc Wacquant (2006), se persiguió aprehender el fenómeno siendo parte de él. Esto es, entender al cuerpo –tanto el propio como el ajeno– como una instancia y técnica de registro del dato. Para esto se participó en los cursos detallados siendo un miembro estable durante los casi diez meses de investigación.

Respecto a los contenidos teóricos y conceptuales que guiaron este trabajo, han sido las nociones de representación social e identidad narrativa las ideas privilegiadas. Las representaciones sociales aquí son entendidas en tanto proceso cognitivo-emocional que permite a los individuos hacer frente a lo raro, desconocido y cambiante de la realidad (Jodelet, 1989; León, 2002; Umaña, 2002), como puede ser, por ejemplo, el envejecimiento propio o social. Las representaciones presentan dos dimensiones de análisis combinadas: sociales en su gestación, es en los individuos en donde debemos rastrearlas. Son ellos los portadores de estos mecanismos sociales que nos permiten comprender fenómenos ininteligibles pero que comienzan a ser problemáticas frecuentes. A su vez, la identidad narrativa es un concepto que nos facilita el estudio de las representaciones ya que parte de la premisa de que el sujeto, al tiempo que desarrolla su vida, es escritor, narrador y corrector de la misma, por lo que con el paso de los años habrá diferentes lecturas e interpretaciones sobre la realidad como sobre sí mismo (Ricoeur, 2006). De este modo la identidad se nos presenta como un constructo dinámico. Los sujetos resignifican su identidad en una narrativa propia; en un proceso intersubjetivo atravesado *por* y *en* el tiempo viéndose impelidos a reelaborar sus propias representaciones sobre sí mismos (Urbano, 2011: 67).

III. Una aproximación a la recreación y a los prejuicios sobre la vejez

Partiendo de su origen etimológico, la recreación, en latín *recreatio*, procura la restauración de la persona logrando equilibrar aspectos sociales, emocionales y espirituales. Así, la acción de recrearse, permitiría al cuerpo y a la mente gozar de buena salud (Acosta Bautista, 2004). Asimismo, la recreación se encuentra emparentada con procesos intelectuales y educativos asociados, principalmente, a la niñez, donde los niños, bajo un modo de educación informal, aprenden y se divierten. El valor de la recreación como método alternativo de enseñanza es innegable. Sin embargo es poco común pensar en otro grupo etario como destinatario de la recreación (Fajn, 2001).

En efecto, la adultez mayor es una de las etapas de la vida donde el conocimiento mediado por el juego y la diversión no es concebido. Si bien existen casos variados donde la recreación es aplicada a viejos y viejas, esto no es el común denominador ni la imagen del envejecimiento que tenemos en nuestras sociedades (Yuni *et al*, 2003). La representación social que se tiene sobre la vejez no la posiciona de este modo.^[4] No obstante, esto no implica que la persona mayor no presente aptitud y agilidad para la recreación. Pero sucede que aquí interviene la discriminación por edad como un aspecto explicativo de esta situación. El viejismo, en tanto desvalorización de las personas añejas, se trata de una actitud negativa vinculada a un conjunto estereotipado de creencias -tanto del orden biológico como psicológico-, simplificadas e inexactas, que se tornan desfavorables para el grupo al cual se las relaciona. Generalizaciones que a su vez se llevan a cabo desatendiendo las características y diferencias individuales, ignorando por completo la heterogeneidad de la noción de viejo, donde intervienen otras variables además de la edad, como recursos económicos, sociales, culturales, genérico-sexuales, entre otras (Salvarezza y Oddone, 2001). Entre los mitos que se construyen alrededor de la vejez podemos enumerar la debilidad corporal, la lentitud y la limitación para el aprendizaje (Estes y Binney, 1991; Leicher, 1980). En síntesis, la vejez suele ser asociada a la incapacidad física y mental, motivo por el que ni las propias personas viejas quieren ser asociadas a este cohorte etario y a las características que se le atribuyen (Levy y Banaji, 2004).

Como manifiestan Levy y Banaji (2004), las construcciones peyorativas sobre la vejez impactan en las subjetividades. Pero esta no sólo se da en aquellos que segregan y discriminan a los viejos y viejas, sino también en los mismos adultos. Las personas mayores ven el envejecimiento como una etapa no deseable de su devenir. Las autoras señalan además la existencia de un fenómeno denominado "viejismo implícito". La visión ofensiva y estereotipada de la vejez es a tal punto tácita que se encuentra naturalizada y cristalizada, por lo que rara vez podemos darnos cuenta (Levy y Banaji, 2004). Por otro lado, la influencia del "viejismo implícito" sobre los propios adultos mayores se extiende más allá de rechazo y la negativa a envejecer. Estas psicólogas han estudiado que los viejos y viejas que reciben motivaciones positivas sobre la vejez tienen un desarrollo individual favorable en comparación con aquellos que reciben un influjo de valoraciones negativas sobre la adultez.^[5] Es aquí donde la recreación toma un rol fundamental en la resignificación positiva del propio envejecer de los sujetos.

La recreación con las personas mayores trabaja directamente sobre el problema de cómo el actor vivencia su relación con el paso de los años, como así también el particular uso que se hace del tiempo libre (Coto Vega, 2007; Coutier *et al*, 1990). Y el lugar por excelencia donde se experimenta el paso del tiempo es en el cuerpo. De ahí la importancia de observar la recreación *en y por medio* del juego y el deporte.

El caso del Club Lanús que observaremos a continuación es un ejemplo del re-crearse y el re-significarse *en* y *de* la vejez, para así quitarle su carga peyorativa o, al menos, permitirle pensar desde marcos más amplios que las miradas sesgadas y estigmatizadoras que la condenan.

IV. El lugar del juego en el aprendizaje y la creatividad

Freud (1991) ha señalado que lo gracioso es lo no esperable de un adulto. Y, como vimos en el apartado anterior, en nuestro imaginario social lo esperable de una persona mayor es el *no poder hacer*. Pensar en un viejo jugando o realizando un deporte nos parece, sino increíble, al menos cómico. Sin embargo, rompiendo con las mitificaciones existentes, los viejos y viejas no presentan impedimentos causados por la edad para realizar estas actividades.

A fin de evitar caer en una discriminación positiva sobre la vejez, debe señalarse que es una realidad que las personas ancianas no pueden desarrollar ni las mismas actividades, ni en el mismo tiempo y forma que otros grupos de edades. Tampoco los adultos mayores aprenden del mismo modo que las personas jóvenes. No obstante, el aprendizaje disímil no se debe a la existencia de imposibilidades propias de la vejez. Sino que por el contrario sucede que los adultos han sido socializados en otros contextos y bajo otros influjos (Oddone y Aguirre, 2005), por lo que someterlos a incorporar nuevos conocimientos bajo técnicas didácticas actuales no puede resultar más que un fracaso. Por tal motivo es que el juego y la recreación, adaptados a las necesidades físicas de una población mayor, resulta un modo efectivo para aprender un deporte.

Una de las actividades físicas consideradas óptimas para todas las edades y para su instrucción mediante el juego es la natación (Dominguez La Rosa *et al*, 2001; Martín, 1993). El Club Lanús es un caso donde las personas mayores aprenden a nadar mediante el juego, la dramatización y el humor.

Si bien los juegos y bromas se realizan todo el tiempo, tanto en la pileta como en sus inmediaciones, los mismos podemos clasificarlos en distintos ciclos. Existe un momento en el que el juego y el humor forman parte de la instrucción del novato (enseñanza del deporte, pérdida del miedo al agua, aprendizaje de técnicas de respiración, entre otras), así como también un momento donde las expresiones lúdicas sirven para reforzar lazos identitarios propios y con el endogrupo, formándose así espacios de solidaridad, apoyo y camaradería mediados por el juego, desechando así preconceptos que identifican al sujeto mayor con la soledad.

IV. I. Recordando cómo se juega e incorporando nuevos saberes mediante el juego

Las personas mayores con la que realizamos esta investigación –sobre todo las mujeres adultas- acusan que les “cuesta soltarse” para dar el primer paso en la iniciación de la natación. Prejuicios propios y ajenos como ser la limitación para incorporar nuevos saberes, como así también el no cumplir con los cánones del considerado cuerpo bello (recordemos que este es un deporte realizado con pocas prendas), parecen conspirar en el comienzo. Así, ante el oprobio que pueden llegar a sentir los viejos y las viejas, el humor y el juego procuran presentarse, para el caso analizado, como una solución viable.

Cada clase se inicia con una “entrada en calor”. La misma, que puede durar entre 5 y 10 minutos, busca fundamentalmente que las personas pierdan la vergüenza. Uno de los juegos que se realiza con esta intención consiste en correr en el agua. Esta acción se lleva a cabo utilizando el sector de la pileta menos profundo donde todos “hacen pie”. Las personas son numeradas del 1 al 3, por lo que al grito de algunos de los profesores tiene que salir corriendo el número solicitado y llegar hacia la mitad de la pileta. Este juego, además de familiarizarlos con el agua, les plantea una competencia (y por ende un desafío de superación) y los obliga a estar atentos al aviso de partida. Por otra parte, en lo estrictamente deportivo, correr dentro del agua es útil para mejorar la velocidad, la fuerza y la resistencia (Pont Geis, 2003: 269). La persona así poco a poco obtiene confianza en su cuerpo, al tiempo que va conociendo su propio rendimiento.

Lograr que las personas adquieran confianza en sí mismos se presenta como una de las metas que persiguen los profesores. Como señala uno de sus docentes “la idea es que no se sientan viejos. Que no piensen que hay algo que no pueden hacer” (entrevista realizada en octubre de 2011). Superar la idea de la vejez como sinónimo de obsoleto es el objetivo primordial de los profesores. De esta manera, existe un acuerdo implícito de que los y las mayores pueden realizar lo mismo, aunque adaptado a sus características.

Una vez logrado este punto las personas van nadando hacia la parte honda de la pileta. Quienes ya aprendieron a nadar, recorren la pileta, de un extremo a otro, solos. Quienes están dando los primeros pasos van acompañados personalmente por los docentes. Sin embargo, más allá de la representación de la propia vejez, se presentan dos instancias de desconfianza que son sorteadas nuevamente desde el juego: la inexperiencia y el temor.

Una vez finalizada la “entrada en calor” las personas se desplazan al sector donde ya “no hacen pie”, la parte profunda de la pileta. El juego que allí realizan para ir perdiendo el miedo es el de trasladarse sentados en tablas, pelotas o “flotas” (bastones de goma-espuma flexibles de dos metros de largo). Con este ejercicio van aprendiendo las técnicas de flotación y respiración. Este tipo de tareas además de mejorar la fuerza, sirven para optimizar el equilibrio y la respiración (Pont Geis, 2003: 270-1).

Esta actividad es una de las más cansadoras para los y las mayores, por lo que muchas veces, en broma, reniegan de realizarla o fingen ofenderse y resistirse, lo que es reprochado por los profesores acusándolos de perezosos. Ambas partes dramatizan una escena y se acusan mutuamente: unos de estar siendo sobre-exigidos y otros de incumplidores. Según una de las coordinadoras del grupo, se permite hablarles articulando comentarios sarcásticos y chistes “porque algunos de los alumnos vienen conmigo [a las clases] hace más de 15 años” (entrevista realizada en diciembre de 2011). La intimidación que forjó con sus dirigidos posiblemente le facilita tomarse ciertas libertades didácticas y jugarles bromas para corregirles algunos errores en las actividades. Como el de este caso, donde el humor versa sobre chistes sexuales: “Chicas, no sé en qué o en quién estarán pensando, pero el ‘flota’ tenía que ir debajo de las rodillas. No sé qué están haciendo. ¿Dónde lo quieren llevar? (risas)” (notas de observación en noviembre de 2011).

Otro juego que realizan para perder el miedo, pero esta vez planteado informalmente por los propios alumnos, es el de hundirse mutuamente. Este juego consiste en tomarse de las manos y sumergirse. En aquellos que el miedo es mayor, quienes están más experimentados descienden primero y desde el fondo los toman (generalmente de los tobillos) para colaborar. Esto, al tiempo que

da lugar a una solidaridad entre compañeros, pone de manifiesto la capacidad lúdica y creativa de los propios mayores. Como sostiene Caillois (1994) muchas veces los resultados de un juego no pueden preverse y por eso se debe dejar iniciativa a los jugadores. [6]

Luego, el último tercio de la clase, se realiza exclusivamente en el área profunda de la pileta. Allí se desarrollan otros juegos para perder el miedo como así también corregir el modo de zambullirse en el agua. En ese momento los alumnos y las alumnas salen de la pileta y se aprestan a “tirarse” al agua. Los que ya han perdido el miedo, deben “tirarse de cabeza”. La posición del cuerpo solicitada es la siguiente:

“Los brazos tienen que estar estirados y pasar por detrás de la cabeza. La cabeza pegada al pecho. La pera pegada al pecho y la cabeza mirándote el ombligo. Me inclino un poco, tipo en cuclillas. No despego la cabeza del pecho. Me dejo caer... ¡y salto!” (Explicación del profesor para que un alumno se “tire de cabeza”, observación de junio de 2011).

Quienes aún se encuentran aprendiendo esta técnica corporal, no han podido desvincularse del temor o presentan alguna dolencia física que lo dificulte, se sumergen de otra manera, “tirándose de palito”; esto es, parados, verticalmente. De todos modos, tanto los más avanzados como los principiantes, se arrojan realizando el mismo juego. Estos suelen variar según la clase, siendo los más frecuentes el de intentar, con el salto, atravesar un aro al momento de ingresar al agua, o el de saltar “palito” por encima de un “flota” puesto en posición horizontal de manera similar a una valla. A veces también el acto de zambullirse suele ser combinado con postas, como por ejemplo llegar hasta el fondo de la pileta, donde el profesor está aguardando, chocar las manos y volver a salir.

De este modo, las clases nos quedan divididas en tres tiempos. El primer tercio dedicado a la “entrada en calor”. Un segundo momento alternando ejercicios entre el sector bajo y hondo de la pileta. Y los últimos 15 minutos para el nado y el juego en la zona profunda. Así, el común de las clases se desarrolla siguiendo esta segmentación.

Sin embargo, una vez por mes la dinámica de la clase se modifica. Los minutos finales de la última clase de cada mes los alumnos juegan un partido de waterpolo. Esta experiencia es, más allá de lo divertido y gratificante, esperada con ansias por los concurrentes. Los equipos son mixtos y amplios, y es el único momento del mes que se comparte con estudiantes de otros grupos y edades, por lo que puede llegar a darse la participación de una persona de 18 años [7] como de otra de 60. En estos partidos rara vez importa el resultado. El enfrentamiento es una excusa para divertirse. En este juego son más que frecuentes las bromas, que van desde salpicarle la cara al rival para que no pueda ver, hasta amagar con quitarle el traje de baño al adversario o hundirlo. Una vez más el juego se presenta como un modo de re-crearse; como una estrategia para “que no se sientan viejos”. Como un modo de resignificar la vejez para que pueda ser considerada por los propios viejos y viejas como una etapa donde se pueden seguir divirtiendo.

IV. II. Solidaridad mediante el factor lúdico

Como vimos líneas arriba, el juego y el humor son elementos fundamentales para el aprendizaje de un deporte sin distinción de edad. Pero también, cuestión a la que nos dedicaremos en este apartado, son factores vinculantes y sirven para reforzar lazos de compañerismo.

Una de las etapas en el ciclo de aprendizaje de la natación que se ve mediada por el juego y el humor, es el de la iniciación. En el caso del Club Lanús -contrariando los discursos discriminadores que consideran la vejez como una etapa de hermetismo y soledad, en lo que se conoce como *disengagement theory* (López Gómez, 2006: 24)-, podemos encontrar que quien comienza a nadar es recibido por sus compañeros de pileta con una “bienvenida”, una broma grupal ritual que consiste en rodear al nuevo integrante y salpicarlo durante algunos minutos. Lo mismo ocurre con el que avanza de nivel y por lo tanto de un grupo a otro. Por ejemplo, si una de las personas perfeccionó su nado a tal punto que debe ser pasado del nivel “principiante” al “intermedio” o “avanzado”, es acogido por sus nuevos compañeros de igual forma. Esta broma se repetirá en el día del cumpleaños, siendo mojado el agasajado el tiempo que dura el cántico acostumbrado. Además, producto del clima jovial que se gesta en torno a la pileta, es común que el cumpleaños realice un pequeño festejo llevando alimentos y bebidas para celebrar al finalizar la clase.

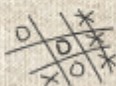
Muchos de estos momentos suelen extenderse espacial y temporalmente más allá de la clase. A veces promovido por el propio club, como ser la fiesta de fin de año, y otras naciendo del mismo grupo, como son algunas cenas en el restaurante que posee el club en su sede social próximo al natatorio.

En otras oportunidades la extensión es tan sólo temporal. Si bien la clase dura 45 minutos, los alumnos pueden hacer uso de la “pileta libre” (ir a nadar cuando quieran y por un plazo indeterminado). Así podemos encontrarnos con que muchos de los viejos y viejas llegan anticipadamente a la pileta y se retiran más tarde de lo pautado. Sin embargo, el uso de la pileta libre no persigue el perfeccionamiento del nado, sino más bien aparecen otra vez las bromas, los juegos y las charlas.

Como señalaba una de las dos profesoras, los grupos suelen ser estables y de larga data, por lo que es más que común ver a las mismas personas en distintas oportunidades.

Cuando la pileta de niños –ubicada junto a la de adultos- está libre de actividad, podemos encontrarnos a los y las mayores esperando el comienzo de su clase. El modo de pasar el tiempo es con conversaciones y juegos. Si bien los juegos que realizan son utilizando diferentes accesorios del club, como ser “patas de rana” o tablas de flotación, el más común es el de realizar pases unos a otros con una pelota mientras se ponen al corriente con sus actividades y actualidad en general -que van desde discusiones políticas y debates sobre personajes del espectáculo local hasta cuestiones íntimas y personales-.

En cambio, cuando la piscina infantil está siendo utilizada, el modo de divertirse cambia. Aunque las charlas se mantienen, los juegos pasan a ser otros. El hecho de que la pileta de adultos esté delimitada por andariveles reduce el espacio. Además la “pileta libre” es utilizada por otras personas que van exclusivamente a nadar, por lo que juegos que demanden de un lugar amplio (como el hacer pases con una pelota) no pueden llevarse a cabo. De este modo lo que hacen para pasar el tiempo son bromas entre ellos y ellas y a otros, como ocurrió en este caso, en el que una de las mujeres, mientras esperaba que comenzara su clase, grito desde un extremo de la pileta al otro demandándole a la profesora: “Mirá que ya terminó el verano eh. Deja de tomar sol (risas)”, mientras la docente en



cuestión enseñaba recostada a otro grupo de alumnos cómo debía ser el movimiento del cuerpo al nadar (notas de observación realizada en junio de 2011). En otras oportunidades las bromas parten desde los mismos docentes, como en este caso, donde uno de los profesores les recrimina que no realicen el ejercicio pautado: “Chicas, ¿están bien? Las veo conversando mucho, pero... ¿les falta algo?, ¿les traigo un cafecito?” (Notas de observación, enero de 2012). Casos como éste, donde el profesor o la profesora deben intervenir y romper el clima con una broma para que retomen las actividades, son frecuentes. A su vez, sus alumnos, debido a la confianza que tienen, suelen retrucar estos comentarios irónicos y continuar con el chiste.

Esta relación que se forma en el grupo, vinculándose mediante chistes y juegos, da lugar a posteriores bromas de manera grupal hacia los profesores. Algunas de estas buscan contrariar a los docentes o “boicotear” la clase simulando no entender o no haber escuchado lo explicado. En otros casos fingen hacerse los ofendidos o acusan dolores físicos. Esta dramatización de situaciones que realizan las personas mayores devela nuevos aspectos creativos. Los viejos y viejas juegan a actuar papeles y roles como modo de divertirse. A su vez, los coordinadores del curso comparten ese juego y simulan estar enojados ante sus bromas. Así, la dramatización de situaciones, como método pedagógico para aprender jugando, busca que la experiencia en el agua sea agradable, placentera y divertida para el sujeto. Que la persona pueda disfrutar y se olvide que está allí para aprender a nadar (Dominguez La Rosa *et al*, 2001).

De esta forma, el juego como modo de socialización y transmisión de un saber específico (en este caso el conocimiento de una práctica deportiva) resulta útil para la enseñanza ya que le quita presión a los propios actores. En efecto, la experiencia lúdica de instrucción de la natación facilita que las personas “se olviden que están allí para aprender” a tal punto en el que la misma práctica se convierte en algo accesorio.

El “ir a nadar”, más allá de los beneficios para la salud de los mayores y del aprendizaje de un deporte, muchas veces se torna una excusa, siendo el fin el estar con amigos y así pasar un buen momento al tiempo que se refuerza el grupo. La pileta es en ocasiones un lugar de encuentro más que el sitio donde realizar una actividad física. Esto explica el hecho de que si una de las personas se ausenta, el resto de la clase se preocupe, como así también que se dispongan a organizar “escapadas” de fin de semana y salidas de “camping” con el grupo de natación, juntarse para “hacer las compras” o ir a ver un espectáculo.

La camaradería que se da entre los y las mayores también suele ser útil para apoyarse mutuamente. Como el caso de un alumno de 68 años que por un problema muscular tiene un brazo completamente inmóvil, quien relata su experiencia para evitar que otros compañeros que recién comienzan se frustren cuando las cosas no salen como se desean: “Si aprendí a nadar yo con un brazo menos, vos vas a nadar enseguida” (diálogo entre compañeros registrado en mayo de 2011). Existen otros mayores que cuentan su historia de vida como referencia, como el de un entrevistado de 80 años que destaca que “a pesar de los años se puede... Yo había tenido un accidente y no me podía mover. El doctor me mandó a hacer natación y esto me cambió la vida. Estaba hecho un vegetal. Y ahora no sabés cómo nado (se ríe)” (Entrevista realizada en septiembre de 2011).

Así, la natación mediada por el juego y el círculo de solidaridad que se forma alrededor de este, les permite a los mayores resignificar esa etapa de la vida borrándole toda carga valorativa negativa. Contemplando las limitaciones que pueden traer aparejada los años, las bromas y los juegos les

permiten reírse de algo que en otro contexto podría no ser gracioso, como ser la edad o problemas de salud y físicos, al tiempo que les ofrece un abanico nuevo de redes sociales de apoyo y contención como es el de un grupo de amigos del club. La natación y el juego, y la relación amistosa que se forma, les posibilita seguir aprendiendo y transmitiendo saberes; solidarizarse y mantener lazos afectivos-emocionales con otros y apoyarse mutuamente para que “no se sientan viejos”.

V. A modo de reflexiones finales

A lo largo de este artículo hemos priorizado tres dimensiones de análisis que ayudaron a refutar una serie de prejuicios sobre la vejez. Estos han sido: el juego, la recreación y el aprendizaje; aspectos de la vida que no se condicen con la representación social imperante sobre la adultez mayor. La combinación de ellas en un estudio de caso –el natatorio del Club Lanús-, nos fue útil para desechar un conjunto de características peyorativas aplicadas a la vejez, como ser la incapacidad de aprender, divertirse, jugar, conocer nuevas personas y forjar otras redes sociales de apoyo. La experiencia observada demuestra que no sólo las personas mayores pueden seguir jugando y bromeando, sino que a partir de la combinación entre ellas pueden incorporar nuevos saberes, como el de un deporte. A su vez, la práctica de este ejercicio físico les brinda a las personas la oportunidad de obtener bienestar y reducir con ello las posibles limitaciones funcionales y físicas ligadas al paso de los años (Coto Vega, 2007).

Otro mito que pudimos desechar con este trabajo es el del aislamiento y la soledad en la que se encontrarían los adultos mayores. Como ha señalado la teoría sociológica clásica, en momentos de crisis, las personas tienden a replegarse sobre sus grupos más inmediatos (Durkheim, 2003). Si bien desde el sentido común la definición de crisis suele ir asociada, en su dimensión social, a las transformaciones o rupturas en los modelos sociales, políticos y económicos, en la esfera individual se la vincula a conflictos identitarios, producto, principalmente, de los cambios experimentados con el paso del tiempo personal (proceso de envejecimiento) y colectivo (el tiempo social), y sus implicancias y repercusiones en el sujeto. Sin ignorar esta faceta, la crisis debe ser comprendida más allá de su connotación conflictiva. Su raíz griega, al tiempo que denota separación y quiebre, también incluye, fruto o consecuencia de esta ruptura, análisis y posibilidad. Así, la crisis nos invita a la reflexión. Un razonamiento que tiene como objetivo la superación de la situación caótica. Es en este punto es que los dos conceptos que acompañaron esta investigación, la identidad narrativa y las representaciones sociales, convergen.

En el curso vital, puntualmente en la adultez mayor, se experimentan diversas crisis de la edad que nos “invita a la reflexión constructiva” con objetivo de superar la misma. La crisis entonces como momento de reflexión conduce a los sujetos a replantearse sobre la propia vejez, a reflexionar sobre uno, sobre el cuerpo, sobre quién es uno, entre otras cosas. Los lleva a re-crearse, a re-significarse en esa etapa de sus vidas.

Una de las características más comunes en las personas mayores, es la reducción cuantitativa de las redes sociales. Alejamiento o fallecimiento de los seres queridos son las razones principales por las que las redes de apoyo merman. Pérdida de parejas, padres o hermanos, suelen ser contrarrestados por los viejos y viejas a través de sus descendientes como ser hijos o nietos. Sin embargo, con el paso del tiempo, estos grupos primarios también pueden reducirse dando lugar a situaciones de soledad.

No obstante, la capacidad de elaborar nuevas relaciones sociales no se desvanece, y es aquí donde vemos el papel de la recreación y el juego, y cómo esto deviene en la cohesión de un nuevo grupo, se constituyen como elementos fundamentales del bienestar en la vejez. De este modo, contrariando doctrinas como la teoría del desapego o la desvinculación (*disengagement theory*) de Cummings y Henry, que sostiene que a medida que las personas envejecen van perdiendo interés por las cosas de su entorno (personas y objetos), cerrándose sobre sí mismos y apartándose del ambiente (López Gómez, 2006: 24), nos encontramos con un fenómeno totalmente opuesto. Los viejos y viejas no sólo no se desvinculan sino que arman nuevos grupos secundarios y de amigos. Las personas tejen nuevas redes sociales, de soporte y contención.

El juego, el aprendizaje y la cohesión del grupo se presentan en el caso estudiado como un fenómeno dialéctico. La comunión del grupo por medio del juego se constituye como un factor importante para el desarrollo de un deporte y a su vez la unión del grupo desata nuevos juegos y bromas. El compartir este deporte en un contexto lúdico fomenta lazos de solidaridad en el grupo, logrando que se establezcan relaciones de compañerismo que trascienden los cinco andariveles de la pileta.

Si bien pudimos hallar limitaciones físicas que plantea la vejez y que lleva a que los docentes diseñen programas ajustados a las necesidades de cada edad, no encontramos imposibilidades intelectuales, lo cual se refleja en la creatividad de los mayores. Los viejos y viejas no sólo se adecuan al método pedagógico propuesto -estructurado a determinados juegos y actividades-, sino que además proponen nuevos modos de recreación y bromas que persiguen hacer ameno el clima como incorporar nuevos saberes y perder el temor. Así encontramos que el juego, a pesar de ser un actividad voluntaria guiada por reglas (Huizinga, 1990), deja un espacio para la iniciativa y creatividad de los actores (Caillois, 1994) lo que permite su re-creación y re-significación identitaria para no "sentirse viejos".

En efecto, estas son algunas de las consecuencias positivas que se producen cuando la persona mayor logra acceder a una instancia de aprendizaje. No sólo adquieren un nuevo saber (en este caso el del deporte natación que antes desconocían) sino que revalorizan su propia vejez en un marco social que la estigmatiza la edad.

De esta forma y a partir de la descripción planteada, pudimos analizar que para el caso estudiado la vejez no es presentada como sinónimo de obsoleto y que existen instancias de juego, diversión, humor, creación y recreación. La vejez no es una limitación en sí misma, sino que es limitada por las pautas sociales y culturales que ciñen lo que *debe ser y hacer* un viejo o una vieja. Ser una persona añosa *a priori* no es más que una característica del sujeto y la vejez es simplemente una etapa de la vida. La discriminación posterior sobre las edades, sea negativa o positiva, es el elemento determinante. La edad tampoco es una discapacidad. Sin embargo, debe ser adecuado a las particularidades del grupo. Uno de estos modos es el de la enseñanza de un deporte lúdicamente. Los y las mayores han probado su capacidad de adecuarse y adaptarse. Su capacidad de superación (a los miedos, a dolencias físicas), de aprendizaje y de juego.

Bibliografía

ACOSTA BAUTISTA, L (2004): *La recreación: Una estrategia para el aprendizaje*, Colombia, Editorial

Kinesis.

CAILLOIS, R (1994): *Los juegos y los hombres, la máscara y el vértigo*, México, Fondo de Cultura Económica.

COTO VEGA, E (2007): "Ejercicio físico y bienestar en personas mayores de 50 años: Caso del distrito central del Cantón de Turrialba" en *Revista Inter Sedes*. Vol. VII, Costa Rica, pp 47-59.

COUTIER, D; CAMUS, Y; y SARKAR, A (1990): *Tercera edad actividades físicas y recreación*, Madrid, Editorial Gymnos.

DOMÍNGUEZ LA ROSA, P.; LEZETA AULESTIA, X. y ESPESO GAYTE, E. (2001). "La enseñanza de la natación a través del juego", en *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 1 (3) p. 205-214

DURKHEIM, E (2003): *Lecciones de sociología. Física de las costumbres y el derecho*, Buenos Aires, Miño & Dávila.

ESTES, C y BINNEY, E (1991): "The biomedicalization of aging. Dangers and dilemmas", en *Critical Perspectives on Aging: The Political and Moral Economy of Growing Old*, Ed. Minkler.

FAJN, S (2001): "Jugar no es jugarse la vida", en G. Zarebski, G y R. Knopoff (comp): *Viejos nuevos, nuevos viejos*, Buenos Aires, Ed. Tekné, pp. 37-62.

FLYVBJERG, B (2011): "Case study", en N. K. Denzin and Y. S. Lincoln (eds): *The Sage Handbook of Qualitative Research*, Thousand Oaks, CA: Sage, 2011, Cap. 17, pp. 301-316.

FREUD, S (1991): "El chiste y su relación con lo inconsciente" en *Obras completas, Volumen VIII*, Buenos Aires, Amorrortu editores.

GÓMEZ LÓPEZ, M. y RUIZ GALLARDO, P. (2007): "La práctica del ciclismo indoor en los mayores.

Implicaciones metodológicas", en *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 7 (26) pp. 128-143

HUIZINGA, J (1990): *Homo Ludens*, Madrida, Alianza Emecé.

JODELET, D (1989): *Folies et représentations sociales*. Disponible en:

http://classiques.uqac.ca/contemporains/jodelet_denise/folies_representations_soc/folies_representations_soc.pdf

LEICHER, S (1980); "La edad y el trabajo"; *Revista Criterio*.

LEÓN, M (2002); "Representaciones sociales: actitudes, creencias, comunicación y creencia social"; en

J. Morales, D. Paéz, A. Kornblit, y D. Asun (Eds.); *Psicología Social*; Buenos Aires; Prentice Hall; Pp. 367-385.

LEVY, B. y BANAJI, M (2002) "Implicit ageism" en T. D. Nelson (comp.): *Ageism. Stereotyping and prejudice against older persons*, Massachusetts: The Mit Press, pp. 49-75

LÓPEZ GÓMEZ, A (coord.) (2006) *Proyecto género y generaciones. Reproducción biológica y social de la población uruguaya*, Tomo I, Montevideo, Ediciones Trilce.

MARTÍN, O (1993): *Juegos y recreación deportiva en el agua*, Madrid, Editorial Gymnos.

MONTENEGRO, A (2010): "Subjetividad y educación en el adulto mayor", en M. C. Fernández y J. García Mínguez (comp): *Educación y adultos mayores*, Rosario, Laborde Editor, pp. 113-137.

MORAGAS MORAGAS, R (1991): *Gerontología Social: Envejecimiento y calidad de vida*; Barcelona; Editorial Herder.

MULLER, M y PANTELIDES, E (1991): "Aspectos demográficos del envejecimiento", en R. Knopoff y J. Oddone (comp), *Dimensiones de la vejez en la sociedad Argentina*, Buenos Aires, Centro Editor de América Latina. Pp. 13-25.

ODDONE, J y AGUIRRE, M (2004); "Ochenta y más: los desafíos de la longevidad"; en *Aspectos psicosociales del adulto mayor*, Buenos Aires, Ediciones de la UNLA; Pp. 63-85.

ODDONE, J y AGUIRRE, M. (2005): "Impacto de la diversidad en el envejecimiento"; en *Psico Logos: Revista de Psicología*; Universidad de Tucumán; Año XIV N° 15; Pp. 49-66.

PONT GEIS, P (2003): *Tercera edad. Actividad física y salud. Teoría y práctica*, Barcelona, Editorial Paidotribo.

RICOEUR, P (2006): *Tiempo y narración. Volumen III. El tiempo narrado*, Buenos Aires, Siglo XXI.

SALVAREZZA, L y ODDONE, J (2001): "Mitos y realidades en la caracterización psicosocial de la vejez" en *Caracterización psicosocial de la vejez. Informe sobre tercera edad en la Argentina. Año 2000*. Secretaría de la Tercera Edad Argentina, Buenos Aires, pp. 281-300.

UMAÑA, S (2002); "Las Representaciones Sociales: Ejes teóricos para su discusión", en *Cuaderno de Ciencias Sociales 127*; Costa Rica; FLACSO.

URBANO, C (2011): "Re-significación identitaria y devenir en la temporalidad del curso vital", en Yuni, J: *La vejez en el curso de la vida*, Córdoba, Encuentro Grupo Editor, pp. 63-78.

WACQUANT, L (2006): *Entre las cuerdas. Cuadernos de un aprendiz de boxeador*, Buenos Aires, Siglo XXI.

YUNI, J; URBANO, C y ARCE, M. C (2003): *Discursos sociales sobre el cuerpo, la estética y el envejecimiento*, Córdoba, Editorial Brujas.

[1] Según convenciones internacionales, específicamente a partir de la Asamblea Mundial del Envejecimiento de Viena en 1982, se dictaminó que la categoría viejo/a correspondería a las personas de 60 años y más. En este trabajo se utilizará, por tratarse de sinónimos, indistintamente las nociones de adultos mayores, gerontes, personas mayores, y sus derivados.

[2] Según señala CEPAL-CELADE una sociedad es vieja cuando las personas mayores de 60 años representan el 7% de su población. En la Argentina, el censo de 2001 arrojó que el 14% de los habitantes tenía 60 años o más, mientras que en el último censo este índice se aproxima al 16%. Para más información puede consultarse el sitio web <http://www.eclac.org/celade/indicadores/default.htm>

[3] Para hablar de juego aquí se tomará la noción de Johan Huizinga (1990) quien lo entiende en tanto actividad voluntaria ceñida a límites temporales y espaciales, guiada por una regla de libre consentimiento pero de carácter imperioso provista de un fin.

[4] El protagonismo de la vejez en la recreación es una de las tantas actividades de la vida humana donde la participación de los mayores se encuentra cercenada. Lo mismo ocurre con tareas intelectuales o la vida sexual donde las personas mayores son invisibilizadas. Para ampliar este tema puede consultarse: Iacub, R (2008); "Estéticas de la existencia: ¿La vida es bella en la vejez?"; en *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias afines* ; Vol. 5 N° 2; Pp. 10-17.

[5] El influjo negativo que recibían los adultos era un conjunto de palabras que asociaban la vejez a limitaciones físicas y mentales, estereotipos infundados, ya que como diversos estudios gerontológicos han demostrado los viejos y viejas que necesitan una asistencia total por estar incapacitados físicamente no llega al 2% de la población adulta mayor. Sin embargo la imagen que normalmente se muestra de la vejez es como símbolo de la inutilidad y de la dependencia

[6] Otro de los momentos donde la capacidad creativa de las personas mayores quedó demostrado fue en la siguiente experiencia. Una alumna de 63 años había perdido sus antiparras (gafas para el agua) en la pileta, pero le daba miedo descender a buscarlas, por lo que le pidieron al único varón presente ese día que fuera. Sin embargo, como a este hombre de 70 años también le daba temor zambullirse de cabeza se hundió recto y, al llegar al fondo de la pileta, enganchó las antiparras entre sus pies. Al salir a la superficie fue felicitado por su grupo por el modo poco convencional de obtenerlas (Observación de enero de 2012).

[7] Tomamos la edad 18 años como referencia porque es el registro de menor edad en un grupo de adultos. Los grupos de adultos comienzan en ese cohorte etario y suelen extenderse hasta la mediana edad (más de 40 años). Aquellos que tienen menos de 18 años concurren a los cursos de adolescentes y no interactúan con otros grupos de mayor edad.

