

00.57: "LA INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA AUTOIMAGEN Y AUTOESTIMA DE LA TERCERA EDAD"

AUTOR: BERTA ETXÁBARRI BIDEGAIN
DOCTORA EN CIENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE SEP 2000
CENTRO DE TRABAJO: IES EMILIO JIMENO CALATAYUD
DIRECCIÓN POSTAL:
C/ SEÑORÍO DE ECHALAZ Nº16, 1ºB
31016 PAMPLONA/ NAVARRA
betxabar@chopo.pntic.mec.es

PALABRAS CLAVE: Tercera Edad; Ejercicio físico; Autoestima y Autoimagen; Integración metodológica; Calidad de vida

RESUMEN DEL ARTÍCULO (ABSTRAC):

Con este trabajo de investigación hemos querido comprobar que la práctica de la actividad física aporta mejoras a nivel personal en personas de la tercera edad. Estudiamos el cambio experimentado a nivel de La Autoestima y Autoimagen, generado por la estimulación motriz. Definimos nuestro "Objeto de estudio" planteando y diseñando la Concepción motriz del Autoconcepto (Autoestima: Parte afectiva; Autoimagen: Parte corporal). Para su diseño nos basamos en las dimensiones de la motricidad humana apoyándonos en autores como: Castañer y Camerino (1993:54), Martínez (1986) y Sanvisens (1984).

Nuestra investigación posee un diseño deductivo-inductivo. Decimos deductivo porque partimos de un mapa conceptual. En base a este mapa elaboramos el sistema de categorías que nos servirá para el análisis de todos los datos. Y decimos Inductivo porque es un tipo de investigación enmarcada en el paradigma Naturalista, y utilizamos un método cualitativo, hablaremos de la integración metodológica, y los instrumentos utilizados son de naturaleza etnográfica y observacional.

Nos basamos en el estudio de un caso único, durante un curso escolar, llegando a la conclusión que las personas de la tercera edad mejoran de manera importante la Autoestima y la Autoimagen gracias a la mejora de indicadores indirectos, logro de una mayor autonomía, aumentan y mejoran los recursos propios, y valoran por encima de otros parámetros, la motivación por vivir, la diversión y el entretenimiento.

Las conclusiones más importantes del estudio son:

- Mejora La Calidad de Vida; Felicidad
- Se reafirman; Se motivan ante la vida; Buscan la alegría y diversión.
- El orden de influencia de los factores intervinientes y consecuentes: El Bienestar Psicológico, Capacidades Sociomotrices, Capacidades Fisicomotrices y Capacidades Perceptivomotrices.

INTRODUCCIÓN:

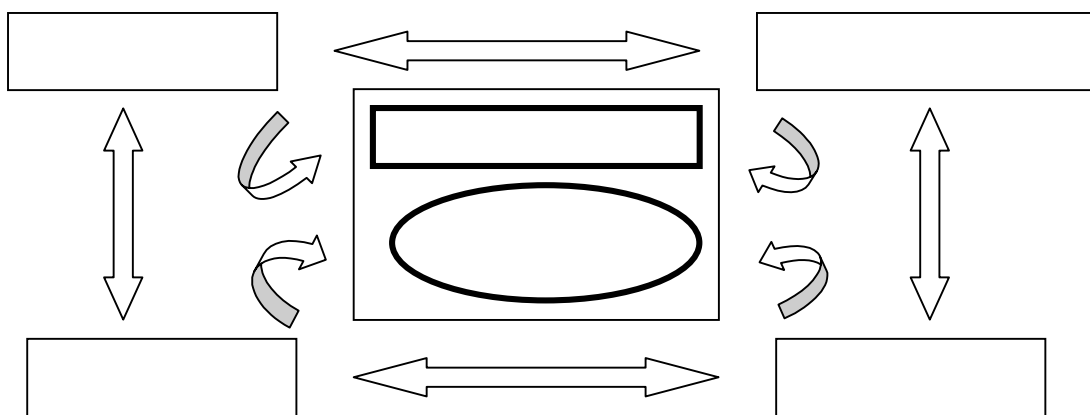
El trabajo que presentamos a continuación parte de una inquietud que poseemos desde hace años resultante de las clases realizadas, con grupos de tercera edad. Queríamos demostrar, muchos comentarios que nos hacían nuestros participantes sobre el hecho de sentirse tan bien después de la práctica de actividad física y el sentimiento de rejuvenecimiento que experimentaban.

Hemos abordado los beneficios de la actividad física en las personas de la tercera edad, desde un punto de vista conceptual y metodológico diferente: *el cambio experimentado a nivel de la Autoimagen y Autoestima generado por la estimulación motriz*, gracias al desarrollo de un programa de educación física.

1. OBJETO DE ESTUDIO

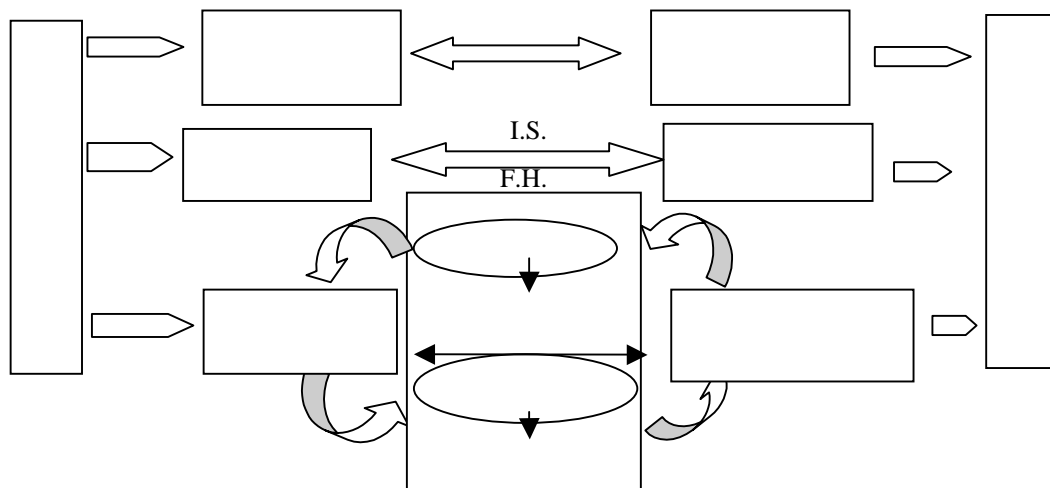
Nos centramos durante un largo período en la definición del OBJETO DE ESTUDIO referido a los conceptos de *Autoimagen y Autoestima*.

La definición del *objeto de estudio* nos aportará la concepción motriz de la autoestima. Lo representamos en *un mapa conceptual* referido a los factores intervinientes y consecuentes de un programa de educación física con personas de la tercera edad.



1. Factores intervinientes y consecuentes

Para llegar a la elaboración de *la concepción motriz del autoconcepto*, nos hemos basado en las dimensiones de la motricidad humana. Esta concepción motriz del autoconcepto la sintetizamos en el cuadro siguiente y además lo relacionamos con los campos de la autoestima planteados por André y Lelord (2000:265)



Tres campos de la autoestima André y Lelord (2000:265)	Dimensiones motrices de la Autoestima y Autoimagen
Relación con la acción	Dimensión Extensiva (entorno)
Relación con los demás	Dimensión proyectiva (social)
Relación consigo mismo	Dimensión Introyectiva (personal)

2. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS Y DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA:

En primer lugar comentaremos que ha sido un proceso inductivo-deductivo entendido desde un enfoque fenomenológico-ideográfico con un diseño descriptivo-explicativo. Nos basamos en el estudio de todos los datos gracias a la aplicación de un sistema de categorías.

Se realizaron continuas revisiones hasta dar con el sistema de categorías definitivo (Anguera 1991:30). Establecimos categorías molares (correspondientes a las cuatro dimensiones del objeto de estudio) y categorías moleculares (correspondientes a las categorías específicas). El tamaño y la amplitud fueron estudiados minuciosamente hasta dar con el adecuado. Se respetó así mismo dos premisas fundamentales la exclusividad y exhaustividad del sistema de categorías.

SISTEMA DE CATEGORÍAS DEFINITIVO

FISICOMOTRIZ	ESA	1.1. EJERCICIO Y SALUD: Durante al inicio ó final de la sesión realiza algún tipo de comentario sobre su estado de salud, algún tipo de dolor en particular o estado general.
	EAP	1.2. EJERCICIO Y APRENDIZAJE: Durante el desarrollo de las actividades se autocorrije; Reacciona rápidamente ante las propuestas.
	EFI	1.3. EJERCICIO Y MEJORA DE LA CAPACIDAD FÍSICA: Se aprecia una mejora en la realización de los ejercicios más simples, en movilidad articular y en estiramientos.
	EEC	1.4. EJERCICIO Y MEJORA DEL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN: Cómo identificamos la realización de ejercicios concretos de coordinación y equilibrio.
	ECC	1.5. EJERCICIO Y CONOCIMIENTO CORPORAL: Capacidad que tiene cada sujeto de ejecutar determinados ejercicios con los segmentos corporales correspondientes. Capacidad de sentir cada parte de su cuerpo, capacidad de diferenciación segmentaria
PERCEPTIVOMOTRIZ	EEM	1.6. EJERCICIO Y EJECUCIÓN MOTRIZ: Realización de los ejercicios correcta o incorrectamente, atendiendo a todos los procesos del movimiento
	MES	2.1. MEJORA DE LA RELACIÓN ESPACIAL: Durante el desarrollo de las sesiones se mueve por todo el espacio, existen cambios de trayectorias durante su trabajo; Ocupa espacios libres o sólo ocupa los espacios más próximos.
	MAI	2.2. MEJORA LA AUTOIMAGEN: Presenta una seguridad en su cuerpo; posee o no, vergüenza al realizar los ejercicios; está totalmente desinhibido;
SOCIOMOTRIZ	MTE	2.3. MEJORA LA PERCEPCIÓN TEMPORAL: Se coordina con los demás; se coordina con los objetos.
	RSO	3.1. AUMENTO DE LAS RELACIONES SOCIALES: Incremento de la participación en actividades lúdico-recreativas-educativas, a partir de un nuevo grupo de referencia en nuestro caso la gimnasia.
	INA	3.2. INTERACCIÓN ENTRE LOS ALUMNOS: Habla con un número elevado de personas ó habla exclusivamente con su pareja;
	IMO	3.3. INTERACCIÓN CON EL MONITOR: Cuántos contactos tiene y de que tipo.

	RFA	3.4. MEJORA DE LA RELACIÓN FAMILIAR: El realizar esta actividad ha influido positivamente en su vida diaria con su familia.
	PDE	3.5. PERCEPCIÓN DE LOS DEMÁS: Está pendiente de los demás y como.
PSICOLOGICO	VIP	4.1. MOTIVACIÓN PARA VIVIR: Gracias a la participación en el grupo de gimnasia les ayuda a tener una nueva motivación en su vida diaria, les ayuda a desarrollar un nuevo propósito en su vida.
	REP	4.2. AUMENTO Y MEJORA DEL CONOCIMIENTO Y UTILIZACIÓN DE LOS RECURSOS PROPIOS: Ello implica el hecho de vivir de manera consciente, de la existencia de una entrega en todo lo que hace, existe una perseverancia en el intento de aprender a pesar de las dificultades, se es receptivo ante nuevos conocimientos y existe un compromiso para seguir aprendiendo, y por último se está dispuesto a ver y corregir los errores (1º pilar de la autoestima según Brandem). Con todo ello logramos una mayor autonomía e independencia. ¿Es consciente de cómo hace el ejercicio? ¿Pregunta sobre la ejecución de los ejercicios? ¿Trabaja al máximo de sus posibilidades? ¿Si no le sale un ejercicio repite hasta que le salga o abandona? ¿Se niega a realizar cosas nuevas?
	ATA	4.3. MEJORA DE LA AUTOAFIRMACIÓN: La autoafirmación implica un respeto a los deseos a las necesidades y a los valores, nunca existe la posibilidad de anularse por los demás. (basado en el 3º y 4º pilar de la autoestima según Brandem). Está muy pendiente de que los demás le miren y entonces actúa. Se deja llevar en el trabajo por grupos, anula su punto de vista, no hace nada por dar su opinión.
	AMI	4.4. ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO: La aceptación y compasión no fomenta la conducta no deseada sino que reduce la probabilidad de que acontezca, si se combate un bloqueo se vuelve más fuerte, es fundamental no ir en contra de uno mismo cuando nos enfrentamos a un problema. Una autoestima alta implica una persona feliz y demuestra un amor por nuestra vida. (Basado en los pilares 2º y 6º de Brandem). No se esfuerza en realizar correctamente el ejercicio. Se aprecia una felicidad en su estado de ánimo se ve que está alegre y disfrutando de la sesión.
	ADE	4.5. AUMENTA LA DIVERSIÓN Y EL ENTRETENIMIENTO: ¿Cómo aparece la expresión de su cara? ¿Hace algún comentario al final de la sesión?
BIENESTAR		

Fig.: Sistema de categorías definitivas

METODOLOGÍA:

Si hacemos mención del *Aparataje Metodológico* utilizado en el trabajo empírico, diremos que nos ubicamos dentro del *Paradigma Naturalista*. Nosotros pretendemos estudiar un campo de la educación física donde no importan los rendimientos, sino los valores y las actitudes. La *Metodología* será de tipo Cualitativo haciendo mención a la "*Integración metodológica*" (camerino 1994, 1995).

El estudio de la influencia de un programa de educación física en la Autoestima y Autoimagen en personas de la tercera edad implica una necesidad de diseñar métodos propios que respondan a las necesidades del objeto de estudio y a la disciplina tratada. Las bases de nuestros procedimientos se fundamentan en el método cualitativo pero sobre él, hemos incorporado procesos de reducción cuantitativos, aplicación del programa informático Nudist, que cuantifica los datos cualitativos. Por todo ello nuestro estudio se decanta hacia un planteamiento global o "Metodología Integradora" (Camerino 1994, 1995). En cuanto a *Los Instrumentos utilizados*, los más adecuados son los Etnográficos y Observacionales, utilizando un sistema de categorías en el análisis de los datos. Los instrumentos se encuentran en continua revisión, característica implícita de la investigación cualitativa, el grado de fiabilidad depende del grado de acuerdo de los diferentes observadores. Existe una pluralidad instrumental:

- Las observaciones participantes
- Las entrevistas abiertas
- Los diarios de los participantes
- Las grabaciones audio de las impresiones de los participantes al finalizar las sesiones.

3. PLURALIDAD INSTRUMENTAL:

3.1. Primer instrumento: observación participante en todo el proceso

El primer instrumento que presentamos responde a un tipo de observación cualitativa y etnográfica, concretada en notas de campo, sistemas narrativos y de registro que codificados se apoyan en un sistema de categorías que será la base de nuestra investigación. La observación participante ha sido a menudo el método central de los etnógrafos, completada

con otras fuentes de obtención de datos. (McNeill, 1985: 58).

Los datos observacionales son narrativos y describen eventos conductuales a partir de diarios entrevistas y notas de campo sin contenido interpretativo (Anguera 1985:187-198). Anguera basándose en otros autores determina que:

“Existe intercambio natural mediante el cual se aprende a conocer a los investigados y el investigador se familiariza con sus costumbres y sus creencias mucho mejor que si fuese un investigador pagado y a menudo fastidiado por su trabajo”.

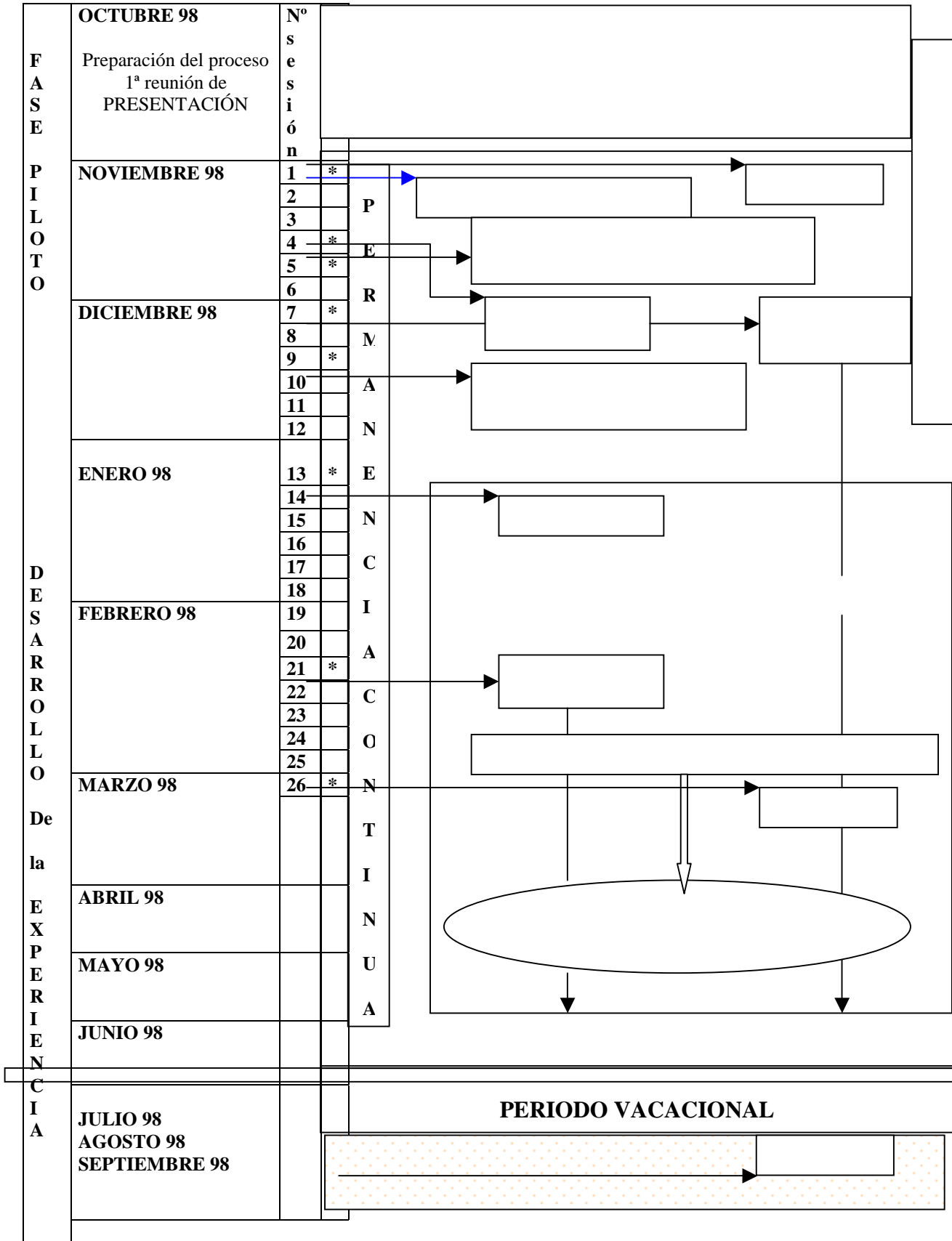
(Anguera 1985:208).

Presentamos dos sujetos que actúan como observadores. Tenemos varias denominaciones para cada uno de los sujetos por un lado el primer observador que le vamos a denominar indistintamente observador número uno u observador participante pasivo o externo que según Anguera (1992:128) será aquel que interactúa lo menos posible con lo observado. Otros autores como Rodríguez, Gil, García (1996), lo consideran como observador periférico. El observador permanece como un extraño y es anónimo para el observado.

El observador número dos que es el observador investigador, participante activo o interno en el proceso de la sesión, definido por Anguera (1992:128). A este observador Rodríguez, Gil y García (1996), lo definen igualmente como investigador-participante-activo.

A continuación exponemos el proceso que se llevó a cabo a lo largo de toda la investigación y cómo fueron apareciendo los instrumentos, y hasta cuando intervinieron en la recogida de datos.

**DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA
TRANCURSO Y EVOLUCIÓN DE Los INSTRUMENTOS**



Plan de trabajo anual llevado a cabo por el equipo de investigación

4.2. Segundo instrumento utilizado: entrevistas informales

El segundo instrumento que hemos utilizado ha sido el denominado, entrevista semiabierto o cualitativa. Es una vía fructífera para conocer sentimientos, pensamientos e intenciones de las personas y acontecimientos anteriores a la observación. Nosotros adoptamos un tipo de entrevista denominada informal o no directiva (Patton, 1984. En Buendía 1992:260). O según otro autor Taylor (1986:101) informal no directiva o entrevista en profundidad

Se realizaron en tres momentos diferenciados:

Entrevista Inicial: al comienzo de la experiencia

Entrevista Intermedia: a mitad de la experiencia

Entrevista Final: al finalizar la experiencia

Se contrastaron los datos de dichas entrevistas entre, sí y con el resto de los instrumentos.

4.3. Tercer instrumento utilizado: diario de los participantes

Este tercer instrumento utilizado nos ayuda a complementar la información de las dos anteriores (Gil, 1996). Son informes personales que se utilizan para recoger información sobre las sensaciones que han vivido los protagonistas. Suele contener notas confidenciales sobre observaciones, sentimientos, reflexiones, interpretaciones, hipótesis o explicaciones. Se componen de relatos en primera persona describiendo sus experiencias, reflexiones y creencias ante una realidad, informan como perciben e interpretan la realidad los sujetos participantes.

4.4. Cuarto instrumento utilizado: grabaciones realizadas a los sujetos al finalizar las sesiones de trabajo de educación física

Este instrumento apareció, como ya hemos apuntado en el apartado anterior, como fruto de los primeros análisis realizados con los diarios de los participantes. Al apreciar un pequeño cansancio en cuanto a la elaboración del diario, debido a las connotaciones del mismo y a las características de nuestros sujetos, nos vimos en la necesidad de solventar este pequeño problema y seguir extrayendo la máxima información. Por ello se introdujo este nuevo instrumento ya bastante avanzada la experiencia -en concreto en el mes de febrero y en la sesión número veintiuna-. Las características de estas grabaciones pueden ser semejantes a las del diario, con alguna diferencia. Por ejemplo al ser grabaciones realizadas nada más finalizar la sesión determinados sujetos se centraban mucho en el aspecto meramente de ejecución de los ejercicios y en el aspecto general de entretenimiento y divertimento.

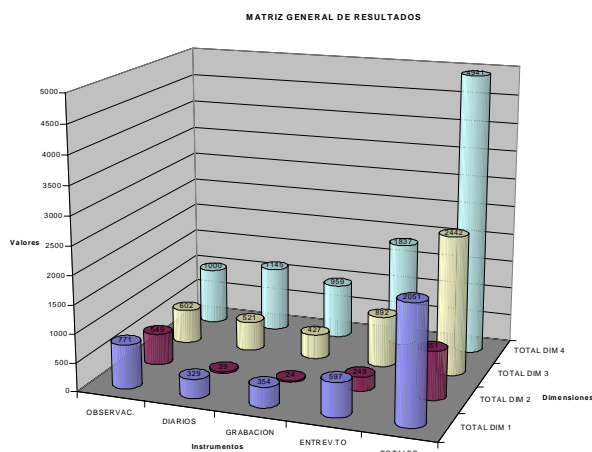
4. ANALISIS Y TRATAMIENTO DE LOS DATOS:

A continuación presentamos nuestra interpretación del análisis y tratamiento de los datos de una forma cualitativa, apoyándose los resultados en diferentes frases significativas, presentando algunas citas textuales de los propios participantes. Seleccionando aquellos documentos de mayor poder vivencial sobre la experiencia vivida. El análisis de los datos se estructura en diferentes niveles de estudio:

– Primer nivel de análisis: Estudio general de los resultados

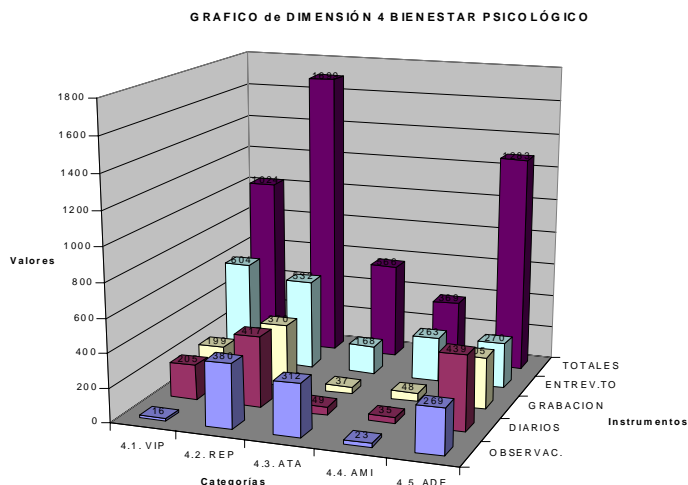
A través del análisis de la matriz de resultados generales, estudiamos en primer lugar *las tendencias generales de todas las dimensiones*. En segundo lugar se analizan la *información* transmitida por *los instrumentos* y en tercer lugar se estudian los resultados en función del *momento* de la recogida de datos.

- **Tendencias generales de todas las dimensiones**



Las personas de la tercera edad que realizan un programa de educación física buscan ante todo el bienestar a todos los niveles: (21 A parte porque algo de depresión me había entrado y 22 entonces pues, esto lo agradezco porque psíquicamente, 23 te ayuda, en casa no haces más que dar vueltas a la cabeza. Ent3P.) junto con el hecho de aumentar sus relaciones sociales frente a aspectos más concretos de salud o percepción corporal. Estos hechos hacen que estas personas eviten su tendencia al aislamiento y a la depresión típica de esta edad.

– **Segundo nivel de análisis: Estudio de los resultados en función de las categorías dimensión por dimensión**



– **¿Por qué se encuentran mejor?**

Al analizar esta dimensión del bienestar diremos que los aspectos fundamentales para las personas de la tercera edad son los *referidos al aumento y mejora del conocimiento de los recursos propios es decir a la búsqueda de autonomía* junto con todos los aspectos relacionados con el *entretenimiento divertimento y alegría*, lo cual les lleva a obtener una *alegría e ilusión por vivir (40 Me encuentro mucho mejor que cuando empezamos, al 41 menos estoy deseando que lleguen los martes y jueves Dju)*.

Y en un segundo plano encontraríamos aspectos relacionados con la *autoafirmación y la aceptación de uno mismo*, que son aspectos pertenecientes al mundo interior de los participantes más difíciles de contrastar. Nuestro grupo se encuentra con un mayor nivel de autonomía e independencia, son constantes en el trabajo, se entregan al máximo, son conscientes de su trabajo, disfrutan al máximo se encuentran a gusto y felices en la actividad. Ocupan su tiempo de forma positiva, les ayuda a mantener su equilibrio personal y evitar depresiones, les rejuvenece la actividad física.

– **Quieren encontrar nuevos amigos**

En esta dimensión *destacaremos la categoría de las relaciones sociales junto con la interacción y percepción de los demás*. Dejando en un segundo plano la interacción con el educador y la mejora en la relación familiar.

Destacaremos que nuestros sujetos al encontrar nuevos amigos consecuentemente evitan la soledad y ocupan su tiempo libre de manera adecuada.

– **Quieren sentirse bien**

Las personas de la tercera edad dan especial importancia a aspectos relacionados *con la salud y la capacidad física entendida como agilidad, movilidad articular y flexibilidad además de considerar importante el aprendizaje de determinados ejercicios*. El aspecto de la salud preocupa especialmente a este colectivo ya que está directamente relacionado con la autonomía e independencia en definitiva con la calidad de vida.

– **Cambia la percepción de su cuerpo**

Esta dimensión aparece en último lugar pero esto no quiere decir que sea la menos importante. En primer lugar destacan aspectos relacionados con la autoimagen, Por el contrario tenemos constancia a partir de muchos indicadores indirectos, y de todo el *aparataje metodológico construido que existe una evolución importante en este aspecto de la autoimagen*. Lo que sí que tenemos que decir es que para nuestros sujetos apenas posee importancia los datos referidos a la relación espacial y temporal.

Existe un reajuste en la imagen corporal con el simple hecho de ponerse un chandal.

5. CONCLUSIONES:

- La ejecución motriz realizada por las personas de la tercera edad influye de manera determinante y positiva ante el desarrollo de la autoimagen. Existe un proceso de feedback entre la mejora de la autoimagen y la ejecución motriz.
- Asimilan patrones de conducta de manera excelente, se crecen ante las dificultades y aumentan los recursos propios fomentando la autonomía e independencia, favorece el desarrollo de una autoimagen positiva.

- El logro de una autoimagen positiva favorece el hecho de evaluar conductas motrices que influyen directamente en su propia corporalidad. Se mueven mejor, se encuentran más ágiles, poseen una imagen motriz beneficiada.
- Se demuestra que las personas de la Tercera Edad partícipes de un programa de educación física se muestran con una imagen más positiva de sí mismos, gracias al hecho de mostrarse más efectivos socialmente.
- Una mejora en la capacidad motriz provoca un aumento de la autoestima y en su capacidad de acción. Viven conscientemente, existe una motivación en su vida, y viven con propósito. Pilares básicos de la autoestima. Proceso circular autoestima y estimulación motriz
- Mejora La Calidad de Vida: Felicidad (Desaparece la visión negativa de la 3ª edad).
- Se reafirman; Se motivan ante la vida; Buscan la alegría y diversión. Anciano Feliz
- Se desarrolla la capacidad de aprendizaje y existe máxima entrega.
- El orden de influencia de los factores intervinientes y consecuentes en un programa de educación física referida a la Autoimagen y autoestima es: El Bienestar Psicológico, Capacidades Sociomotrices, Capacidades Fisicomotrices y Capacidades Perceptivomotrices.
- Nuestro programa de Educación Física influye directamente en la Dimensión extensiva, Dimensión proyectiva y Dimensión Introyectiva de la concepción motriz de la Autoimagen y Autoestima.

“Para finalizar comentaremos que con esta investigación, creemos que hemos podido destapar toda una línea de trabajo sobre “el potencial de la motricidad humana” en la optimización y mejora de la calidad de vida de este sector de la población cada vez más presente en la sociedad denominado tercera edad”.

6. BIBLIOGRAFÍA:

- ALCÁNTARA, J.A. *Como educar la autoestima*. Ceac. Barcelona. (1990).
- ANDRÉ, C. & LELORD, F. *La autoestima*. Ceac. Barcelona. (2000).
- ANGUERA, M.T. *Manual de prácticas de observación*. Trillas. México. (1983)
- BEAUVOIR, S. *La vejez*. Edhesa. Barcelona. (1983)
- BUENDÍA, J. *Gerontología y salud*. Biblioteca nueva. Madrid. (1997).
- CAMERINO, O. *Integració metodològica en la investigació de l'Educació física*. Recerna, INEFC Catalunya. (1995).
- CASTAÑER, M y CAMERINO, O. *La educación física en la educación primaria. Colección La educación Física en reforma*. Inde Barcelona. doctoral. (1993).
- CASTRO DE, A. *La tercera edad tiempo de Ocio y cultura*. Narcea. Madrid. (1990).
- De FEBRER, A. y SOLER, A. *Cuerpo, dinamismo y vejez*. INDE. Barcelona (1989).
- DENIS, D. (1980) *El cuerpo enseñado*. Barcelona: Piados.
- GARCÍA ARROYO, M.J. *Entrenamiento de habilidades psicocorporales en la vejez*. Amarú. Salamanca. (1995)
- GARCÍA NUÑEZ, J.A. y MORALES GONZALEZ, J.M. *Programa de gerontopsicomotricidad en ancianos institucionalizados*. Revista psicomotricidad 2 (50): 7-30. 35REF. (1995).
- KELLY, J. *Activity and aging*. Newburg Park. London (1993).
- KOSBERG, JORDAN I. *Family care of the elderly: social and cultural Changes*; ewbury Park: Sage, cop. (1992).
- PAILLAT, P. *Sociología de la vejez*. Oikos Tau. Vilassar De Mar. (1971).
- ROSENBERG, M. *La autoimagen en los adolescentes y la sociedad*. Paidós. Buenos Aires: (1973).
- SARAYDARIAN, T. *Construir el éxito: el misterio de la autoimagen*. Obelisco. Barcelona. (1996).
- SAURA, P. *La educación del autoconcepto*. U.de Murcia. Murcia. (1996).