



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



**Universidad de la República
Facultad de Psicología**

Trabajo final de grado

Pre proyecto de investigación

**Autopercepción de las personas mayores que practican
hidrogimnasia.**

Montevideo, Uruguay

Julio, 2025

Estudiante: Agustín Rodríguez - 5197863-2

Tutora: Profa. Agda. Mónica Lladó

Revisora: Profa. Adj. Lucía Monteiro

-Índice-

Resumen.....	2
Palabras claves.....	2
Fundamentación.....	2
Antecedentes.....	5
Referentes teóricos.....	11
Problema y preguntas de investigación.....	15
Objetivos del proyecto.....	17
Diseño metodológico.....	18
Consideraciones éticas.....	19
Resultados esperados.....	20
Cronograma de ejecución.....	21
Referencias bibliográficas.....	22

-Resumen-

El presente pre-proyecto de investigación se presenta como un estudio enfocado en la autopercepción de las personas mayores que practican hidrogimnasia, abordando los aspectos subjetivos de esta actividad física grupal. La vejez es un concepto socialmente cargado de estereotipos que influyen en cómo los individuos se conciben a sí mismos y se desempeñan en la sociedad. Es común que las personas mayores se autoperciban como sujetos pasivos y dependientes. Esta naturalización limita sus posibilidades y hace necesario validar otros estilos de vida, promoviendo actividades que fomenten nuevas simbolizaciones y mejoren su calidad de vida. El deporte, en particular la actividad física grupal como la hidrogimnasia, se presenta como una herramienta fundamental para brindar a las personas mayores otra autopercepción e imagen de su cuerpo y sus capacidades. Este tipo de actividad no solo ofrece beneficios físicos, sino que también fomenta la autonomía y desafía la autoimagen de pasividad, generando empoderamiento simbólico y subjetivo. Este proyecto parte de la premisa de que la autopercepción de las personas mayores es una construcción social dinámica. Se busca explorar cómo la participación en hidrogimnasia puede influir en esta construcción, considerando sus aspectos físicos y de integración social. La investigación se plantea desde una modalidad cualitativa, buscando conocer la propia experiencia de los participantes, sus emociones, significados y los cambios en su modo de pensarse como sujetos, analizando la integración de los participantes, los beneficios en la autopercepción y la percepción de sí mismos y su cuerpo en relación con la actividad. Se espera que esta investigación fomente los beneficios psicosociales de la hidrogimnasia, contribuyendo a la mejora integral de la calidad de vida de las personas mayores y sirviendo de utilidad para profesionales e instituciones en el trabajo con este colectivo.

Palabras clave: Persona mayor- Autopercepción- Hidrogimnasia

-Fundamentación-

Nuestro país presenta uno de los índices más elevados de población de 60 años o más en Latinoamérica, reflejando un envejecimiento demográfico avanzado que no es un fenómeno reciente, sino un proceso histórico de larga data que caracteriza a la nación.

Según Berriel (2003) la estructura etaria de Uruguay se caracteriza por un avanzado envejecimiento demográfico. El 17,3% de su población tiene más de 60 años, lo que la posiciona como la nación de mayor edad en América, y se anticipa que esta tendencia se fortalecerá en el futuro.

Calvo (2016) atribuye a nuestro país una estructura por edades envejecida, basado en el censo de 2011 el grupo constituido por personas mayores (personas de 65 y más años de edad), alcanzaba el 14% de la población.

Datos actualizados del Instituto Nacional de Estadística en el censo de 2023 nos muestran que el porcentaje de personas mayores a 65 años en nuestro país es del 16% de la población nacional. Lo que ratifica el rápido avance del envejecimiento de la población uruguaya, característica de una etapa muy avanzada de la transición demográfica (INE, 2024).

Si a esto le sumamos la proyección de Naciones Unidas (2014) que para el año 2100 las personas mayores en nuestro país alcanzarán a ser más de 976 mil personas, conlleva a pensar y entender la necesidad de trabajar así como estudiar elementos que connoten y tengan como protagonista dicha población, este terreno adquiere una natural relevancia a la hora de afrontar las necesidades sociales del país desde nuestra disciplina.

Esta realidad social y poblacional a la que está sujeto nuestro país conlleva desafíos a nivel políticos, económicos, sociales así como también científicos .

La vejez es un concepto socialmente cargado de estereotipos que generan agenciamientos de los sujetos en torno a cómo se auto conciben y por ende cómo se desempeñan como sujetos en la sociedad misma.

Es muy naturalizado que la persona mayor de nuestra sociedad contemporánea se autopercibe como un sujeto pasivo, dependiente de cuidados y de otras personas para subsistir, y que dicha naturalización se plasme desde todos los parámetros de nuestra cultura, inclusive a nivel institucional.

Esto genera un estilo de vida determinado y construido socialmente, marca barreras y tiende a homogeneizar al adulto mayor dentro de la sociedad. Esto también marca las experiencias del sujeto y construye una realidad a la que se arraiga, permitiéndole crear una autopercepción y un valor identitario.

El umbral de posibilidades para la persona mayor queda muy limitado y hace necesario

reconsiderar estas construcciones y validar otros estilos de vida, esto solo es posible a través de brindar actividades que promuevan otros agenciamientos como sujeto, intentando fomentar nuevas simbolizaciones que le brinden mejoras en su calidad de vida.

El deporte para una vida activa, plena y saludable es una herramienta muy importante a la hora de brindarle a la persona mayor otro tipo de autopercepción e imagen de su cuerpo y de las posibilidades de este.

Este tipo de actividad le brinda al sujeto autonomía y lo cuestiona en su autoimagen de sujeto pasivo para darle otra experiencia desde la productividad de su cuerpo generando así un empoderamiento simbólico y subjetivo, cuestionando la concepción de esta etapa de vida ligada al deterioro de sus capacidades, inutilidad, sentirse una carga para los demás etc. (García y Froment, 2018).

Investigaciones pasadas (López et al., 2006 como se cita en García y Froment, 2018) identifican que el sentimiento de utilidad, la capacidad de tomar decisiones y tener aficiones e ilusiones se asocian a una independencia instrumental y adecuada autoestima en las personas mayores, así como también la autonomía y percepción de salud son aspectos positivos de proceso de envejecimiento.

Si a esto le sumamos que una baja autoestima y un escaso bienestar autopercebido pueden conducir a que las personas mayores se vuelvan dependientes funcionalmente para llevar a cabo actividades básicas e instrumentales de la vida diaria (Bárcena, et al., 2009; Dorantes, et al., 2007, como se cita en García y Froment, 2018, p4), la actividad deportiva grupal aparece como beneficiosa no solamente a nivel físico y corporal, sino que también el sujeto con este tipo de actividad toma otras conyunturas y espacios en procesos sociales ligados a la participación activa con su entorno, por esta razón aumenta el grado de autonomía al darle al sujeto cierta emancipación a través de su integración al componente social y capacidad funcional con sus pares y en grupo.

Estos lineamientos presentan mucha utilidad a la hora de pensar otras formas de atravesar la vejez, en pos de una mejora en bienestar físico y social, y la calidad de vida que esto supone.

En la actualidad existen programas institucionales que trabajan este aspecto. Por ejemplo desde 1995, la Intendencia de Montevideo, mediante su Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación, implementa un programa para personas mayores. Este programa

ofrece actividades que fomentan la socialización, la recreación, la formación y la integración de personas mayores de 60 años.

El programa está a cargo de profesores de educación física con experiencia en el trabajo con personas mayores. Las actividades ofrecidas incluyen gimnasia, hidrogimnasia y diversas propuestas recreativas como juegos de mesa, tejo, básquetbol, ping-pong, voleibol y newcom. Adicionalmente, se organizan salidas grupales a cines, teatros y otros eventos culturales, brindando a esta población oportunidades para la integración, la creación de lazos y el intercambio social.

Dichos programas sociales se organizan a partir de la concepción del deporte más allá de su beneficio a la salud física, sino también contribuyen en el bienestar emocional, mental y social, siendo el deporte fundamental en la apuesta a la mejora integral de la calidad de vida de las personas.

En la actualidad no podemos dejar de lado un enfoque de estudio sobre la vejez entendiendo esta etapa de vida con sus características multidimensionales, superando el modelo médico hegemónico naturalizado en nuestra cultura y una visión deficitaria de la vejez, si es que queremos aportar a los sujetos que transitan esta etapa de vida un beneficio integral desde la ciencia.

Focalizar investigaciones que pongan en relieve este tipo de interés de construcción subjetiva en la sociedad puede proporcionarnos herramientas para continuar proyectando este posicionamiento integral en los programas institucionales y así brindar estrategias técnicas y profesionales para el adulto mayor que potencien sus beneficios a través de las actividades deportivas en grupo, así como abordar las implicancias de las mismas.

-Antecedentes-

La revisión bibliográfica sobre la temática abordada reveló una diversidad de artículos e investigaciones centradas en el estudio de la actividad física y el deporte en la población adulta mayor, así como en la construcción de aspectos autoperceptivos. Estos trabajos presentan una multiplicidad de ideas y aportes relevantes para la comprensión de la interacción entre la actividad física, la autopercepción y el envejecimiento.

En nuestro país uno de los autores que trabaja la temática subjetiva y social de la vejez es Fernando Berriel. Uno de los planteamientos que encontramos del autor refiere a que la

imagen de sí mismo que el sujeto tiene así como la de su cuerpo, y la forma de autoperibirse está cargada de depositaciones sociales de la que el cuerpo del anciano es objeto y de las cuales los mismos sujetos adultos mayores son agentes de estos prejuicios. (Berriel, 2003).

Nuestra sociedad se caracteriza por una estructura en la que la producción subjetiva se encuentra intrínsecamente ligada a nuestra comprensión del mundo y de nuestra propia identidad. En otras palabras, la forma en que construimos nuestro entendimiento individual está inseparablemente tejida con la manera en que percibimos y nos relacionamos con el entorno que nos rodea, así como con la imagen que forjamos de nosotros mismos.

La vejez es entonces una reproducción del entendimiento de nuestra cultura a el sujeto adulto mayor establecido en el plano psíquico, vincular y constituyendo parte determinante de lo que el proceso de envejecimiento y la vejez serán en el sujeto mismo así como lo que representa en el plano social. La vejez es una producción subjetiva (Berriel, 2003).

El autor plantea que existen procesos de índole social que generan significado, de manera que el mero transcurso del tiempo (intrínsecamente carente de significación), se impregna de atribuciones y sentidos específicos. Aquello que se denomina "vejez" produce, por lo tanto, un tipo particular de sujeto y una subjetividad definida.

Además agrega que el cuerpo deja de ser una dimensión meramente biológica para ser entendido desde su comprensión compleja inscrita en una sociedad que le dan sentido directamente en la subjetividad de la persona mayor, y lo que este entiende de él, y por lo tanto de su propia autonomía, cargando de sentido y significaciones su autopercepción.

También analiza el significado del cuerpo desde la 'norma social', concepto que plantea la dimensión evaluativa desde lo social a los elementos que la componen incluyendo el propio cuerpo, por lo tanto el cuerpo es referido desde ciertos parámetros, normas y valores, (belleza, roles, etc).

Berriel (2003, 2007) trabaja dos conceptos como el de viejismo y representaciones sociales para entender las actitudes prejuiciosas que nuestra sociedad tiene respecto a la vejez, y la propia autopercepción naturalizada de las personas mayores.

El término viejismo representa lo que para Salvarezza (1993) "conjunto de prejuicios, estereotipos y discriminaciones que se aplican a los viejos simplemente en función de su edad" (Salvarezza, 1993, p. 23).

El prejuicio se atenúa en el cuerpo, golpea en él y da cuenta de un imaginario social respecto a este en su afán por visualizarlo como un cuerpo no deseado, oposición al cuerpo joven símbolo de felicidad y cumplimiento máximo de deseo (Salvarezza 1993, como se cita en Berriel, 2003).

En cuanto las representaciones sociales de la vejez, Berriel (2007), se refiere a lo que aportan Monchietti y Lombardo (2000) donde atribuyen que la representación que el adulto mayor construye de su propia identidad en relación con la vejez se ve afectada por la representación de esta etapa vital que circula en el discurso de un grupo social particular. Las significaciones que comúnmente se asignan a la vejez son casi indistinguibles de agresiones negativas explícitas o solapadas.

Estas representaciones sociales, prejuicios y estereotipos, al generar valoraciones jerárquicas que privilegian el cuerpo joven sobre el viejo y una discriminación, implican una dimensión política y de poder. Al respecto Berriel (2007) afirma que “las representaciones sociales de la vejez constituyen un sistema lógico no científico, construido en y a través de la interacción “cara a cara” con los miembros de los grupos que nos dan una identidad social y le dan un sentido a la realidad” (p.60).

Por su parte Garcia Puello (2013) hace una revisión teórica de la temática donde afirma que uno de los desafíos para la búsqueda de una mejora en la calidad de vida en las personas mayores de nuestra sociedad es el entendimiento de la importancia de conocer la percepción que este colectivo tiene de su propia realidad, sus carencias y necesidades. Afirma lo siguiente:

(...) estudios científicos evidencian que algunos de los principales factores asociados constantemente con la detección de problemas de la calidad de vida o del estado de autopercepción de salud en esta población son: los trastornos de ansiedad y depresión, la falta de ejercicio y la dependencia funcional en las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria .(p.70)

Por su parte, un estudio de Peña Perez et al. (2009) en México intenta conocer la percepción de la calidad de vida que la persona mayor tiene de sí, es decir las experiencias subjetivas de los individuos que tienen de su existencia.

El estudio describe que la disminución del autoestima en esta etapa de vida es consecuencia de la percepción de la poca valoración social proveniente entre otras cosas del exceso de pasividad, la falta de una rutina y motivación diaria, el enfrentamiento al tiempo libre sin saber con qué llenarlo o emplearlo, sobre todo productivamente, sentimiento de minusvalía social y que sienta que ya no cuenta mucho para los demás, porque percibe que los demás no cuentan con él.

La persona mayor construye su propia percepción relacionada a la manera que enfrenta la realidad de su envejecimiento. Esta forma de autoperibirse es lo que le permite hacer la propia evaluación o desarrollo de su autoestima (Peña Pérez, et al., 2009).

La etapa de la jubilación puede acarrear una significativa pérdida para la persona. El trabajo a menudo proporciona un valioso sentido de utilidad y necesidad, contribuyendo a una imagen positiva de uno mismo y alimentando la autoestima. Al cesar la actividad laboral, estos aspectos pueden desvanecerse.

Zavala et al. (2006) realiza un estudio descriptivo, donde intenta conocer el funcionamiento social de las personas mayores de su comunidad. Allí se afirma que la razón por la cual el adulto mayor no se mantiene activo y autovalente viene de las condiciones sociales de carencias de servicios y las ideas desde un modelo tradicional, las que restan oportunidades. Históricamente la forma en que son categorizados socialmente desencadena en situaciones de dependencia, y no tanto por el aspecto físico.

En la investigación también se afirma que la calidad de vida de las personas mayores se relaciona con la capacidad funcional y las condiciones que le permiten desarrollar su participación en lo social y en su propio autocuidado. Sintetiza que existe la necesidad de realizar arreglos sociales que brinden a este colectivo social una mejora en el desarrollo de sus potencialidades, es decir que permita la integración social y familiar, superando las barreras sociales y culturales que aún persisten e impiden dicho desarrollo de sus potencialidades (Zavala, et al., 2006).

En España Garcia Gonzalez y Froment (2018) realizan un estudio sobre los beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores, analizando las diferencias en la autoestima percibida entre personas mayores activas físicamente y sedentarias.

La investigación expone desde la teoría de la identidad social formulada por Tajfel y Turner (1986) que el autoconcepto está formado en parte por la autoestima personal y la autoestima colectiva. Desde esta perspectiva la teoría sostiene que los sujetos organizan y simplifican su entorno social complejo, y a partir de esto, construyen su identidad social, la cual se define por la pertenencia a grupos.

La autoestima tiene un reforzamiento en el apoyo social, mientras más extensa sea la red de apoyo social mayor autoestima mantiene la persona (Fernández y Manrique, 2010, como se cita en Garcia Gonzalez y Froment, 2018).

El estudio también menciona que poseer una alta autoestima se correlaciona positivamente con la realización de actividad física. En esta etapa de vida el sentimiento de utilidad, la capacidad de tomar decisiones y tener aficiones e ilusiones se asocian a una independencia instrumental y adecuada autoestima. Mientras que la disminución de actividades y responsabilidades, entre otras cosas, repercuten negativamente en el desarrollo de la misma.

Los resultados más destacables obtenidos del estudio de Garcia Gonzalez y Froment (2018) muestran que las personas mayores que consideran tener una mejor autoestima personal, son aquellos que realizan actividades físicas frecuentemente, además estas personas muestran un patrón abierto a la vida a la hora de afrontar la vejez, creyéndose valiosas y capaces, sintiéndose bien consigo mismas y con los demás. Mientras que las personas mayores que no realizan actividad física frecuentemente, perciben una autoestima personal más empobrecida.

Por otra parte Dionigi (2007), realizó una investigación cualitativa en Australia de adultos mayores que realizaban un entrenamiento de fuerza de 12 semanas, indagando sus sentimientos de autoeficacia, la autoestima, y la inclusión social en relación a la actividad.

En dicho estudio se le preguntó a los sujetos cómo se sintieron tras completar el programa de 12 semanas enfocado en el desarrollo de la fuerza con una intensidad moderada a alta. Para estas personas, el programa representó un notable aumento de su bienestar personal. Los participantes destacaron como factores clave el sentimiento de autoeficacia experimentado y el fortalecimiento de sus vínculos sociales. La autoeficacia se refiere a la creencia de las personas en su capacidad para llevar a cabo una determinada actividad.

En la investigación se analizó el efecto positivo que aportaba el programa de entrenamiento en las actividades de la vida diaria de los sujetos. Los resultados describen mejoras en la fuerza, la resistencia, el equilibrio y la coordinación. A su vez los participantes expresaban sensación de bienestar y de logro, así como el ambiente satisfactorio que se generaba (Dionigi, 2007).

Los antecedentes descritos nos ayudan a centrarnos en la formulación de que la persona mayor construye su propia percepción a partir de la manera que enfrenta la realidad de su envejecimiento. Es decir, la realidad y las experiencias a la que el adulto se enfrenta en su día a día. Esta forma de autoperibirse es lo que le permite desarrollar su subjetividad, produce emociones y sentimientos de su propia persona y el entorno.

Algunas ideas recogidas por estos autores se centralizan en resaltar que la dependencia y la inactividad son características que nuestra cultura occidental atribuye a la vejez, como consecuencia de una construcción social limitada y sesgada de la persona mayor.

Dicho esto, la forma en que las personas mayores se autoperiben esta cargada de depositaciones sociales y su propio entendimiento individual no deja fuera el componente del entorno que los rodea y los produce como sujetos dentro de una sociedad determinada.

Entendemos también la singularidad de cada contexto, reconociendo que los estudios de investigación referidos en los antecedentes se llevaron a cabo en otros países. En el ámbito nacional no se identificaron registros que focalicen específicamente en la autopercepción y las vivencias subjetivas de personas mayores inmersos en actividades como la hidrogimnasia.

Estas particularidades hacen necesaria una investigación en nuestro contexto cultural y se asientan en entender la importancia del estudio de los aspectos subjetivos de las personas mayores en nuestro país.

Por otra parte, la búsqueda de antecedentes en nuestro país revela que la hidrogimnasia se presenta como una actividad inexplorada en el ámbito académico, así como en el campo del trabajo social y en los estudios centrados en personas mayores.

A raíz de esto, dicha actividad aparece como un escenario para estudiar otras formas de experiencias de las personas mayores, otras formas de sentirse viejo, a partir de la

productividad que brinda la actividad deportiva y de el entorno social integrativo que se desarrolla.

Esto nos permitirá fomentar sus experiencias personales y sus representaciones perceptivas en torno a la realización de este tipo de actividad, lo que llevaría a fomentar la realización de estas en nuestro país, y así promover nuevos estilos de vida, nuevos modos de afrontar la desmotivación y pasividad de esta etapa de vida.

-Referentes teóricos-

Los siguientes conceptos enmarcan y centran el desarrollo del presente proyecto de investigación:

Autopercepción: La autopercepción se entiende como la capacidad que tenemos los seres humanos para construir una representación de nosotros mismos. Esto ocurre al recopilar e integrar información tanto de nuestro mundo interno (como pensamientos y sentimientos) como del externo (como nuestras relaciones con otros).

Es un concepto dinámico que se adapta y evoluciona constantemente. Nuestra autopercepción se modifica a medida que vivimos nuevas experiencias y las interpretamos (Fu et al., 2013; Gabbard, 2012, citado en Jiménez et al., 2018).

La autopercepción es un concepto fundamental en la comprensión de la psicología humana, refiriéndose a la manera en que un individuo se percibe a sí mismo en diversos aspectos de su vida. Es una construcción teórica de gran relevancia en campos como la psicología, la sociología y la educación (López De Tkachenko y De Lameda, 2008). Esta percepción interna influye directamente en cómo las personas interpretan sus experiencias, interactúan con su entorno y desarrollan su identidad.

En relación a la autopercepción y la actividad física nos referimos a lo que menciona Jiménez et al. (2018) que la percepción de la competencia motriz y/o física que el sujeto tiene de sí mismo está relacionada positivamente con el nivel de actividad física y sus capacidades, así como del desempeño en tareas motrices.

Enmarcamos entonces la formación de la autopercepción como un proceso dinámico y continuo que nos acompaña a lo largo de toda la vida, evolucionando constantemente. No es una característica fija, sino que se construye y reconstruye de manera dinámica. Esta formación continua se moldea a través de nuestras interacciones con el entorno, las experiencias vividas y la retroalimentación que obtenemos de quienes nos rodean. Factores

como la familia, los amigos, la escuela, la sociedad y la cultura son fundamentales en la forma en que llegamos a vernos a nosotros mismos.

La autopercepción no solamente involucra el espacio subjetivo individual sino que se extiende a múltiples esferas de nuestra vida. Configura nuestro espacio subjetivo, y también incide directamente en nuestras relaciones sociales e interpersonales, moldeando cómo interactuamos con los demás y cómo nos perciben. Además, juega un papel crucial en el desarrollo social y personal, impulsando nuestro crecimiento y adaptación.

Su relevancia se manifiesta incluso en la salud física y mental, afectando nuestro bienestar general. Podemos decir que la autopercepción es un elemento fundamental en el comportamiento humano, dirigiendo nuestras decisiones y acciones diarias. (Jiménez et al, 2018).

Autopercepción en la vejez: Para este apartado tomamos como referente a Garcia Puello (2013) que realiza un análisis de las diversas manifestaciones de la autopercepción en la vejez.

Revela que la intensificación de factores sociales adversos, tales como la dependencia funcional, la vulnerabilidad percibida, el estrés psicosocial, la disminución de recursos sociales y el aislamiento social, puede exacerbar el riesgo de desarrollar múltiples desórdenes físicos y psicológicos. Entre estos se incluyen sentimientos de dependencia física, aislamiento social objetivo, vivencias de soledad, una reducción de la autoestima y la autoconfianza. En conjunto, estos desórdenes se traducen en una autopercepción negativa de la salud y del propio ser que experimentan las personas mayores.

En la investigación la autora sostiene que nuestra cultura occidental asienta la vejez en la dependencia y la inactividad como consecuencia de una construcción social del concepto de adulto mayor de manera reduccionista y unilateral.

Culturalmente se impone un “modo de ser viejo” que se contrapone al ideal de la eterna juventud proporcionando a las personas mayores cierta percepción de fracaso social, afectando la configuración de la propia identidad y la autoestima de esta población específica.

De este modo el componente social de las representaciones y connotaciones que se asignan a la vejez varían según los contextos culturales y socio-históricos, observándose diferencias por ejemplo entre nuestra sociedad occidental y otras como la oriental.

El apoyo social que la persona mayor percibe en su contexto cultural ejerce una influencia significativa en su autopercepción subjetiva de ser amado, cuidado, valorado y estimado. A su vez, esta percepción del apoyo se constituye como un recurso fundamental para afrontar eficazmente la diversidad de nuevas demandas inherentes al envejecimiento poblacional. Estudios científicos han revelado que los adultos mayores que se sienten satisfechos y apoyados por sus redes sociales tienen mejor autopercepción de salud que quienes se encuentran insatisfechos y sin apoyo social (García Puello, 2013).

El deporte y las prácticas corporales como productores de subjetividad: El proyecto se enmarca en la idea de que el deporte es mucho más que una actividad física; es un agente de subjetivación que moldea la relación de los individuos con su cuerpo, sus valores éticos, sus aspiraciones de futuro y su autoconocimiento, todo ello en una constante interacción dialéctica con las instituciones sociales.

Tomamos como referente el análisis de Cachorro (2010) explora los procesos a través de los cuales el deporte se convierte en un agente de subjetivación. Explora cómo el deporte, como institución social, moldea la subjetividad a través de una interacción dialéctica entre el individuo y su entorno social.

El deporte es mucho más que actividad física, es un terreno fértil para el estudio de la producción de subjetividades. Las prácticas deportivas son un espacio donde se plasman y elaboran deseos, frustraciones, angustias y satisfacciones individuales, revelando la intrincada relación entre el ser humano y el entorno social.

El deporte es una "figuración social" que entrelaza a individuos en diversos niveles, moldeada por la cultura en condiciones específicas de tiempo y espacio. La práctica deportiva, a través de sus experiencias, participa activamente en la elaboración de subjetividades. La forma en que cada individuo se relaciona con una práctica corporal está profundamente condicionada por sus experiencias existenciales. Estas experiencias decantan en una elaboración personal única, que se integra y se resignifica dentro de la trama intersubjetiva en la que se encuentran (Cachorro, 2009).

El deporte no solo refleja la subjetividad, sino también la moldea, convirtiéndose en un espacio dinámico donde la individualidad se encuentra y se transforma en el espacio de las interacciones sociales (Cachorro, 2010).

Las prácticas corporales deportivas, inmersas en contextos culturales e institucionales específicos, configuran la identidad, los valores, las percepciones y las aspiraciones de los individuos que las realizan.

El autor analiza la relación entre los jóvenes y el deporte como institución social, explorando los procesos de subjetivación que allí se desarrollan. Para ello, estructura su análisis en cuatro ejes principales, basándose en la obra de Foucault (1990).

Sujeto y Cuerpo: Este eje se centra en la relación de los individuos con sus cuerpos en el contexto deportivo. Implica la internalización de técnicas y tácticas corporales específicas de cada disciplina, por ejemplo motricidades, gestos, repertorios técnicos, que configuran un modo particular de vivir y usar el cuerpo, tanto individual como colectivo. La práctica deportiva genera una "sensibilidad corporal" particular, acostumbrando al cuerpo al dolor, desarrollando motricidad fina y volviéndolo hipersensible.

Sujeto y Ética: este punto se refiere a las reglas morales y convenciones sociales que las instituciones o cualquier organización deportiva grupal operacionalizan. La ética deportiva se visibiliza en los comportamientos racionales y autocontrolados, pero también se pone a prueba con la transgresión, la trampa y la simulación.

Sujeto y Proyecto de Futuro: Este eje abarca las expectativas sociales, vocaciones y ambiciones personales, así como construcción de trayectos deportivos.

Son las aspiraciones y lo que espera el sujeto que realiza la actividad deportiva, referido a las ambiciones personales de cada sujeto.

Las expectativas que el sujeto va desarrollando a raíz de la actividad no son arbitrarias; se forman a partir de lo que va interpretando en su camino y con los resultados parciales que se van obteniendo sobre la marcha de los acontecimientos.

La relación del actor con el deporte está en constante evaluación, especialmente cuando la continuidad de la práctica física se ve amenazada. Cuando la persona experimenta fracasos, insatisfacción, aburrimiento, lesiones, o se sienten agotados por la disciplina impuesta, o cuando surge una nueva oportunidad que les parece más interesante.

Sujeto y Autoconocimiento: Este último eje se refiere a la búsqueda de la propia verdad y el desciframiento de sí mismo a través de cuestionamientos existenciales como "¿qué hago?" o "¿quién soy?". La actividad deportiva representa mucho más que actividad meramente física. Es un entramado de relaciones interpersonales que impulsa la reflexión y construye lo que el autor llama subjetividad deportiva. Esta subjetividad es la forma particular en que cada atleta se apropia del deporte, y es un proceso que nace de la constante interacción entre su ser individual y el contexto colectivo grupal (Cachorro, 2010).

Desde este análisis la actividad deportiva aparece como campo que posibilita el desarrollo y construcción de subjetividades en tanto se transforma en un escenario de socialización en el que la institución social del deporte, junto con la interacción con otros, constituye dialécticamente a los individuos como sujetos.

De acuerdo al autor las prácticas deportivas se producen en tramas deportivas intersubjetivas que en el hacer condensan reflexiones que van construyendo una subjetividad deportiva en tanto modo personal de asumir el deporte (Cachorro, 2010).

El deporte es una institución social clave que influye en la configuración de las identidades y los procesos de identificación. Tomamos como referencia dicho esquema para estructurar el proceso de esta producción subjetiva con las personas mayores.

-Problema y preguntas de investigación-

El concepto de vejez está cargado de significados naturalizados que se desprenden de lo social y se modelan en el sujeto en esta etapa de vida, configurando su subjetividad.

Las actividades deportivas grupales pueden ayudar a producir en las personas que concurren a ellas una re-significación subjetiva y cambios en su autopercepción como persona mayor al ser una experiencia no solamente física sino también de integración social, donde existe una configuración grupal en beneficio de un trabajo conjunto entre pares, y un ambiente que favorece la relación no sólo de las personas mayores entre sí, sino también intergeneracional, ya que los grupos están conformados también por coordinadores y trabajadores de otras edades y contextualidades subjetivas. El ambiente que se despierta en este tipo de actividades y contextos ayuda a sentir esta etapa de vida de forma activa integralmente.

La hidrogimnasia para personas mayores es pensada considerando tanto sus beneficios físicos como el entorno organizacional en el que se desarrolla. Es fundamental visualizar los vínculos entre participantes, trabajadores y coordinadores, teniendo en cuenta el despliegue de roles, vínculos, así como el manejo óptimo de prejuicios y ansiedades en el día a día. La actividad debe promover el bienestar individual y tomar en cuenta la ética desde el contexto institucional organizacional en el cual se desarrolla.

Para poder conocer las repercusiones y particularidades que tiene esta actividad y el beneficio a nivel de la autopercepción en las personas mayores que acuden a ella, es

necesario la investigación de sus experiencias particulares, observando cómo se apropian de esta actividad y qué produce en ellos y su autopercepción.

Esto facilita la identificación de nuevas connotaciones que surgen de esta práctica en los participantes. Además, ofrece vías para desarrollar nuevas estrategias de abordajes para la vejez mediante enfoques holísticos que integran las dimensiones físicas y sociales del individuo. Esta perspectiva es vital para la planificación sostenida de iniciativas técnico-profesionales que enmarcan la vejez de forma holística, alentando así el diseño y la implementación de actividades análogas.

El proyecto parte de la premisa de que la autopercepción que tienen las personas mayores es un aspecto socialmente construido a partir de las interacciones sociales, las experiencias vitales de los sujetos, así como de los discursos culturales dominantes en torno al envejecimiento. En este sentido, se considera que dicha autopercepción no es un atributo intrínseco al individuo, sino más bien un proceso dinámico y relacional que se moldea a través del tiempo y en contextos específicos.

Explorar cómo la participación en actividades físicas y deportivas puede influir en esta construcción social de la autopercepción en la edad adulta mayor se erige como un objetivo central de la presente investigación.

La literatura presentada se caracteriza principalmente en investigaciones de carácter cualitativo que, a partir del abordaje de conceptos psicosociales, procuran desentrañar la construcción de la vejez como un proceso dinámico, en lugar de una etapa natural e inmutable. En tal sentido, la percepción que los individuos tienen del mundo, de sí mismos y de su participación social integradora puede ser reconfigurada en entornos que fomenten la adopción de nuevos estilos de vida.

A lo anterior, se suma la premisa de que los contextos y estilos de vida actuales suelen limitar la sociabilidad y perpetúan una visión de la vejez centrada en la dependencia funcional, la vulnerabilidad y la inactividad, se observa una autopercepción negativa en las personas mayores, forjada a partir de sus experiencias. Ante esta realidad, surge la necesidad imperante de estudiar la autopercepción de las personas mayores en contextos alternativos, es decir, aquellos que posibiliten experiencias distintas a las que la sociedad les ofrece actualmente.

Se vuelve esencial que nuestra disciplina sirva como instrumento de investigación para examinar el contexto de la actividad deportiva grupal. El objetivo es determinar de qué

manera esta promueve un desarrollo alternativo del individuo, en particular, una modificación de su autopercepción y fundamentalmente, explorar su experiencia vivida.

En consideración de esto surgen algunas interrogantes para la investigación:

- ¿El grupo repercute en la subjetividad y emocionalidad de las personas mayores participantes?
- ¿Las actividades físicas grupales incentivan y benefician la integración social de los sujetos que participan de ella, estimulando su sociabilidad?
- ¿Existen cambios en la visión que tiene el sujeto de su propio cuerpo a partir de la realización de esta actividad?
- ¿Cómo se piensa el sujeto a sí mismo cuando está realizando esta actividad?
- ¿Qué desafíos emocionales se presentan en el sujeto cuando realiza esta actividad?
- ¿La inmersión en esta actividad conlleva una revisión de los estereotipos personales que las personas traen consigo?
- ¿Esta actividad beneficia al sujeto a re-pensarse como sujeto activo, superando el estereotipo de ver a la vejez desde la pasividad?

-Objetivos del proyecto-

Objetivo general:

- Estudiar la autopercepción de las personas mayores que practican hidrogimnasia, y los aspectos subjetivantes de dicha actividad física grupal.

Objetivos específicos:

- Analizar cómo se desenvuelven e integran las personas mayores en las actividades grupales .
- Identificar los beneficios a nivel de autopercepción que brinda la actividad física en grupos.
- Indagar cómo se percibe la persona mayor a si mismo y su cuerpo en relación a la realización de una actividad deportiva en grupo.
- Reconocer los significados que las personas mayores atribuyen a la relación con su cuerpo en el contexto de la práctica de hidrogimnasia, tanto durante su realización como a partir de las experiencias en dicha actividad.
- Identificar qué beneficios expresan los participantes a nivel físico y social que les brinda esta actividad a través de sus propios relatos y experiencia.

-Diseño metodológico-

La investigación se llevará a cabo con un diseño metodológico cualitativo, que permita comprender la influencia que esta actividad ejerce en la autopercepción y la dimensión subjetiva de sus participantes.

La elección de esta modalidad investigativa se debe al interés de mostrar la propia experiencia de la actividad desde el punto de vista de las personas mayores participantes, permitiendo conocer la influencia de la hidrogimnasia en este colectivo.

El interés radica en conocer las connotaciones subjetivas y los significados que se despliegan con la participación en esta actividad en particular en los participantes, así como los cambios relacionados a sus modos de pensarse como sujetos, es decir su autopercepción.

Sampieri (2014) describe esta modalidad de investigación con la característica de ser adaptativa y no tan estandarizada, es decir pretende obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes sobre sus emociones, experiencias, significados y otros aspectos considerados subjetivos.

Por su parte Taylor y Bogdan (1987) definen esta modalidad como inductiva, es decir la investigación no pretende recabar datos para evaluar hipótesis, modelos o teorías preconcebidas, se trata de una modalidad de llevar a cabo la investigación de forma flexible, llevando a cabo la tarea en el contexto y en las situaciones que se hallan. La investigación cualitativa produce datos descriptivos, es decir se concentra en la propia palabra de los sujetos y en la conducta observable.

Este estudio se alinea con un enfoque cualitativo de investigación, dado que la búsqueda de los objetivos planteados requiere un análisis de los propios testimonios y narrativas de los participantes. La naturaleza intrínseca de la autopercepción como objeto de estudio es una temática singular y subjetiva, por lo tanto es pertinente la utilización de esta modalidad metodológica para una adecuada indagación.

Las técnicas cualitativas pensadas para llevar a cabo el proyecto son: entrevistas en profundidad a los participantes y profesionales de las clases de hidrogimnasia, y observación de las mismas.

La entrevista en profundidad se caracteriza por ser flexible y dinámica, acorde a este tipo de investigación. Es un encuentro directo con los participantes en el que buscamos introducirnos y entender su punto de vista y perspectivas sobre sus experiencias o situaciones, dando lugar a sus propias palabras (Taylor y Bogdan, 1987).

En cuanto a la observación, nos referimos a un trabajo de campo en el que somos testigos de la emergencia de las interacciones, relaciones, vínculos y aspectos de la actividad que solo podemos acceder desde la experiencia misma en la que se desarrolla.

Nuestro propósito es insertarnos y entender el ambiente generado en la clase, los vínculos entre pares, profesionales, y espacios, desde un lugar que nuestra presencia altere lo menos posible el ambiente natural y cotidiano de la clase. La idea central para la que pensamos la técnica es tomar notas para ir conociendo el contexto, sus participantes, y las relaciones y eventos que ocurren, para luego interpretarlas.

Los propósitos esenciales de esta tarea es explorar y describir el ambiente, la comunidad, y los aspectos de la vida social que se generan en las clases, analizando sus significados y a los actores que la generan (Sampieri, 2014).

La Intendencia de Montevideo ofrece esta actividad en distintos clubes de la ciudad, y divulga una lista de ellos en su página web. Tanto la selección de participantes para las entrevistas como las observaciones de campo se realizarán en distintos puntos de la ciudad donde se lleva a cabo esta actividad. Específicamente, nos centraremos en los centros deportivos Club Tabaré, Club Malvín y Plaza de Deportes N°7 de Paso Molino, buscando la mayor diversidad demográfica posible en la construcción del universo de la muestra.

-Consideraciones éticas-

Para asegurar la integridad de este trabajo, la investigación se desarrollará con total respeto de los involucrados así como a las normas éticas aplicables a los estudios científicos de nuestro país. La participación será voluntaria y se ofrecerá información clara sobre el propósito del estudio previa firma de un consentimiento informado. Todos los datos de los participantes serán tratados con confidencialidad y su uso se limitará estrictamente a los objetivos de este proyecto de investigación.

-Resultados esperados-

Al concluir esta investigación se espera responder las preguntas formuladas y así comprender el proceso de integración y el impacto de la asistencia regular y la participación activa en las clases de hidrogimnasia sobre la autopercepción subjetiva y el estado emocional de las personas mayores que toman parte en ellas. Se pretende indagar, a través de la experiencia misma y los testimonios de los participantes del programa, si esta actividad deportiva grupal fomenta una percepción activa e integral de esta etapa de la vida. Esto implica explorar, mediante las propias narrativas de los participantes, si se producen cambios en su autopercepción.

Este abordaje investigativo de la actividad tiene como intención el fomentar sus beneficios a nivel psicosocial en el sentido de pensar una promoción integral en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores en nuestra sociedad. Además el aporte de la investigación puede ser de utilidad a profesionales e instituciones en su labor relacionada a la práctica deportiva grupal con personas mayores. En este sentido, buscamos que este conocimiento sirva como una herramienta que promueva este tipo de espacios de trabajo y participación, identificando beneficios en la autopercepción y la integración social.

En este sentido se aspira a crear material de estudio a través de la elaboración de un informe y artículo académico a partir de esta investigación para difundirlo y publicarlo en diversos medios. Este material también se compartirá con los técnicos y coordinadores de hidrogimnasia en los clubes deportivos, y se presentará en el Instituto Superior de Educación Física (ISEF), para que sirva como posible herramienta de estudio en la formación de profesionales del deporte.

La investigación pretende desentrañar cómo los sujetos se autoperciben mientras realizan la actividad de hidrogimnasia, identificando las nuevas connotaciones que surgen de esta práctica en su subjetividad y en su modo de habitar la vejez, pensando otros modos de ser persona mayor.

-Cronograma de ejecución-

ACTIVIDADES	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	MES 6
Revisión bibliográfica						
Selección de muestra						
Coordinación con centros deportivos						
Diseño y planificación de entrevistas						
Aplicación de entrevistas						
Observación de campo						
Análisis de datos						
Elaboración de informe y artículo académico						

Referencias

- Bárcena, C., Iglesias, J. A., Galán, M. I., & Abella, V. (2009). Dependencia y edadismo. Implicaciones para el cuidado. *Revista Enfermería CyL*, 1(1), 46-52.
- Berriel, F. (2003). Imagen del cuerpo, modelos y emblemas identificatorios en los adultos mayores. Maestría en Psicología Social, Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Mar del Plata).
- Berriel, F. (2007). La vejez como producción subjetiva. Representación e imaginario social. In *Envejecimiento, memoria colectiva y construcción de futuro. Memorias del II Congreso Iberoamericano de Psicogerontología*.
- Cachorro, G. (2009). Deporte, prácticas corporales y subjetividad. *Revista artefacto*, 1, 1-17.
- Cachorro, G. (2010). Deporte, jóvenes y procesos de subjetivación. In *VI Jornadas de Sociología de la UNLP. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Sociología*
- Calvo, J. J. (2016). «La demografía presente y futura del Uruguay», en Rafael Rofman, Verónica Amarante e Ignacio Apella (editores) *Cambio demográfico y desafíos económicos y sociales en el Uruguay del siglo XXI*, CEPAL-Banco Mundial, Santiago, pp. 37-48.
- Dionigi R. Resistance training and older adults' beliefs about psychological benefits: the importance of self-efficacy and social interaction. *J Sport Exerc Psychol*. 2007 Dec;29(6):723-46. doi: 10.1123/jsep.29.6.723. PMID: 18089901.
- Dorantes, G., Ávila, J. A., Mejía, S., & Gutiérrez, L. M. (2007). Factores asociados con la dependencia funcional en los adultos mayores: un análisis secundario del Estudio Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México, 2001. *Revista Panamericana de Salud Publica*, 22(1), 1-11.
- Fernández, R., & Manrique-Abril, F.G. (2010). Rol de la enfermería en el apoyo social del adulto mayor. *Enfermería Global*, 19, 1-9.
- Foucault, M. (1990): "Tecnologías del yo y otros textos afines" Barcelona, Paidós.
- Fu, Y., Gao, Z., Hannon, J., Shultz, B., Newton, M., & Sibthorp, J. (2013). Influence of a health-related physical fitness model on students' physical activity, perceived

competence, and enjoyment. *Perceptual & Motor Skills*, 117(3), 956-970.
<https://doi.org/10.2466/10.06.PMS.117x32z0>

Gabbard, C. P. (2012). *Lifelong Motor Development* (6th ed.). San Francisco: Benjamin-Cummings Publishing Company

García F. Autopercepción de Salud y Envejecimiento. *Cienc, innov, Salud*. 2013; 1(1): 69-77.

García, G. A. J., & Froment, F. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos*, 33, 3-9.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). McGraw Hill Education.

Instituto Nacional de Estadística. (2024). Población estimada, crecimiento intercensal y estructura por sexo y edad de Uruguay. Total país y por departamento. Resultados definitivos.

Jiménez-Díaz, J., Morera-Castro, M., & Araya-Vargas, G. (2018). Validez y confiabilidad de la versión en español del "Perfil de autopercepción para adultos". *Sophia*, 14(2), 73-83.

López de Tkachenko, G., & L. de Lamed, B. (2008). Análisis de los constructos teóricos: Vida cotidiana, familia, autopercepción y motivación (Primera Entrega). *Laurus*, 14(26), 243-261.

López, R. M., Colas, M. I., Hernández, E., Ruíz, E. M., Padín, C., & Morell, R. (2006). Envejecer: aspectos positivos, capacidad funcional, percepción de salud y síndromes geriátricos en una población mayor de 70 años. *Enfermería Clínica*, 16(1), 27-34.

Monchietti, A. y Lombardo, E. (2000): Representación social de la vejez y su influencia sobre el aislamiento social y la salud de quien envejece. *Revista Tiempo*, 4.
<http://www.psiconet.com/tiempo>.

Naciones Unidas, 2014. *World Population Prospects. The 2012 Revision*.

Peña Pérez, B., Terán Trillo, M., Moreno Aguilera, F., & Bazán Castro, M. (2009). Autopercepción de la calidad de vida del adulto mayor en la Clínica de Medicina Familiar Oriente del ISSSTE. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 14(2),

Salvarezza, L. (1993) Psicogeriatría, teoría y clínica. Bs. As.: Paidós.

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). An integrative theory of intergroup relations. En S. Worchel & W.G. Austin (Eds.), Psychology of intergroup relations (pp. 7-24). Chicago: Nelson-Hall.

Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación (Vol. 1, p. 348). Barcelona: Paidós.

Zavala, M., Vidal, D., Castro, S., Quiroga, P., & Klassen, G. (2006). Funcionamiento social del adulto mayor. Ciencia y enfermería, 12(2), 53-62.