

MEJORAMIENTO DE LAS HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS ADULTOS
MAYORES DE LA VEREDA CARRETERO DEL MUNICIPIO DE ALBANIA A TRAVÉS
DE ACTIVIDADES FÍSICAS.

JAMITH HERNAN GONZÁLEZ RODRIGUEZ

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
JESÚS MARÍA / SANTANDER

2019

MEJORAMIENTO DE LAS HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS ADULTOS
MAYORES DE LA VEREDA CARRETERO DEL MUNICIPIO DE ALBANIA A TRAVÉS
DE ACTIVIDADES FÍSICAS.

JAMITH HERNÁN RODRÍGUEZ GONZÁLEZ

Tesis de grado para la obtención del título en
Educación física recreación y deportes.

Asesor:

Esp. Miguel Angel Manzanares Niño

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
JESÚS MARÍA / SANTANDER

2019

NOTA DE ACEPTACIÓN

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

AGRADECIMIENTOS

En primera medida le doy gracias a Dios por la vida que me ha dado, por guiarnos a lo largo de nuestra existencia, por permitirme tener salud, gracias a mis padres Hernán y Lucero, a mis hermanos Jhoni y Edison, a mi hijo Jack Anderson y a mi esposa Yuli Mayibe, y sobre todo gracias a Dios y a toda mi familia por darme la oportunidad de poder culminar esta carrera universitaria. También le doy gracia Dios por permitir que se cumpla este sueño tan anhelado el der ser un educador del deporte y sobre todo el de poder ejercer una profesión con la cual siempre me he identificado ya que esta ocupación es el mejor sueño vivido a nivel profesional.

Agradecer también a mis maestros quienes fueron los que nos enseñaron a valorar nuestro estudio, nos inculcaron mucho la importancia de ser responsables con las cosas que queremos, nos dieron esa enseñanza luchar con humildad, con amor, a ser insistentes en nuestros momentos de flaqueza. Por ultimo dar gracias a la Universidad Católica de Oriente por acogernos en el seno de su enseñanza y permitirnos ser parte de la familia UCO.

DEDICATORIA

Este proyecto de investigación va dedicado primero que todo al todopoderoso Papá Dios, por ser quien nos permite tener la salud, la sabiduría y el entendimiento para sobrepasar todos los obstáculos que se interponen en nuestra vida y de la misma manera poder obtener uno de nuestros anhelos más deseados.

Después de papá Dios dedico este trabajo a mis padres, quienes con su amor, apoyo y sacrificio me han llevado a poder cumplir con este gran logro. Para mí es un orgullo y un privilegio el que ustedes sean mis padres, las mejores personas, los mejores padres y amigos que Dios puso en mi camino. También a mis mejores amigos como lo son mis hermanos que también siempre han estado ahí apoyándome moralmente a lo largo de todas las etapas de mi vida.

De igual manera dedico este gran logro a mi Hijo quien ha sido uno de mis motores primordiales para luchar por este título tan esperado, ya que eres la mejor bendición que Dios me ha dado y la personita que también me inspira para salir adelante. Asimismo, a mi esposa por apoyarme incondicionalmente en todo momento, por estar a mi lado brindándome su cariño, su amor y su comprensión.

De la misma forma a todos los docentes, y a todas las personas que de alguna manera han hecho parte de todo este proceso formativo a lo largo de estos cinco años, brindándome su apoyo incondicional, permitiéndome que todo este trabajo realizado sea todo un éxito donde desinteresadamente compartieron sus conocimientos, dándonos la posibilidad de formarnos como personas, como educadores.

CONTENIDO

	Pág.
RESUMEN	12
INTRODUCCIÓN	13
1. ANTECEDENTES	14
1.1. Antecedentes internacionales	14
1.2. Antecedentes Nacionales	18
1.3. Antecedentes locales	21
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	24
3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	26
4. JUSTIFICACIÓN	27
5. OBJETIVOS	30
5.1. Objetivo general	30
5.2. Objetivos específicos	30
6. MARCO TEÓRICO	31
6.1. El envejecimiento	31
6.2. El adulto mayor	32
6.3. El envejecimiento activo	34
6.4. Actividad física	35
6.4.1 <i>La actividad física y la salud</i>	36
6.5. Actividad física para el adulto mayor	38
6.6. Normatividad asociada al adulto mayor	40
7. DISEÑO METODOLOGICO	43
7.1. Enfoque de investigación	43
7.2. Método de investigación	43
7.3. Técnicas de recolección de la información	44
7.3.1 <i>Encuesta a adultos mayores</i>	44
7.3.2 <i>Entrevista a participantes</i>	44
7.4. Población objeto de estudio	45
7.4.1 <i>Muestra</i>	45
7.5. Cronograma de actividades	46

8.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	47
8.1.	Encuesta a participantes	47
8.2.	Propuesta de intervención	52
8.2.1	<i>Síntesis del proceso de intervención.</i>	52
8.2.2	<i>Ejercicios de manejo de balón</i>	53
8.2.3	<i>Ejercicios óculo manual y manejo de balón</i>	55
8.2.4	<i>Ejercicios de fuerza</i>	57
8.2.5	<i>Ejercicios de flexibilidad</i>	58
8.2.6	<i>Ejercicios de resistencia</i>	60
8.2.7	<i>Ejercicios de velocidad</i>	62
8.3.	Evaluación cualitativa de la propuesta	64
9.	CONCLUSIONES	66
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	68
	ANEXOS	69

LISTA DE GRÁFICAS

	Pág.
Gráfica 1 Prevalencia de la actividad física en A.M	47
Gráfica 2 Concepciones sobre la A.F.	48
Gráfica 3 Tipos de A.F. de predilección	49
Gráfica 4 Tendencias para el desarrollo de A.F.	50
Gráfica 5 Perspectivas de A.F. adultos mayores	51

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Cronograma de actividades	46
Tabla 2 Detallado de las actividades propuestas	52

LISTA DE ILUSTRACIONES

	Pág.
Ilustración 1 Problemáticas adulto mayor	33
Ilustración 2 Aspectos determinantes E. Activo	35
Ilustración 3 Factores de incidencia en la C.F. Saludable	36
Ilustración 4 Aportes de A.F. para el desarrollo físico	37
Ilustración 5 Propuesta de A.F. adulto mayor	39
Ilustración 6 Desarrollo de ejercicios con balón	53
Ilustración 7 Desarrollo de procesos de calentamiento	54
Ilustración 8 Procesos de fuerza y habilidad	54
Ilustración 9 Procesos de integración	55
Ilustración 10 Desarrollo de circuitos de formación	56
Ilustración 11 Trabajo en equipo y coordinación	56
Ilustración 12 Ejercicios con aros.	57
Ilustración 13 Desarrollo flexible aros	58
Ilustración 14 Circuitos y procesos grupales	59
Ilustración 15 Actividad dirigida con globos	59
Ilustración 16 Desarrollo juegos tradicionales	60
Ilustración 17 Juego de Yermis con grupos	61
Ilustración 18 Desarrollo de procesos de integración	61
Ilustración 19 Procesos de calentamiento	62
Ilustración 20 Ejercicios arrancada con potencia	63
Ilustración 21 Manejo de espacios y coordinación	63
Ilustración 22 Trabajos dirigidos y lúdicos	69

	11
Ilustración 23 Ejercicios de lanzamiento y técnica	69
Ilustración 24 Ejercicios de flexibilidad	70
Ilustración 25 Trabajo asistido a grupos.	70

RESUMEN

El objetivo primordial es el de mejorar las habilidades físicas Básicas de la población adulto mayor de la vereda Carretero del municipio de Albania Santander, por medio de actividades físicas, donde se utiliza un método de investigación cualitativa específicamente la investigación acción- participativa, el cual permite la interacción de la población investigada y el investigador, en procura de resolver o mejorar la calidad de vida de la población a lo largo de todo el proceso de investigación, problema que resulta en torno a la deficiencia de habilidades físicas y básicas de los adultos mayores.

Gracias al desarrollo de una propuesta de actividades interactivas, adaptadas a las características y condiciones de la población adulto mayor, se observaron mejoras sustanciales en aspectos como: la asistencia y permanencia en los proyectos de educación física, mejoras emocionales, afectivas y emocionales sobre el trabajo desarrollado, consolidación de comunidades deportivas, integradas gracias al desarrollo de las actividades, y cohesión entre lo institucional, lo social, lo familiar y lo personal, en la medida que los participantes lograron comprender de manera global el alcance de las actividades propuestas.

Palabras clave: Habilidades físicas, Adulto mayor, flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad.

INTRODUCCIÓN

Las habilidades físicas básicas son muy importantes para el cumplimiento de la rutina diaria del ser humano en este caso para los adultos mayores que por escasos de mejores hábitos como el ejercicio físico y la nutrición ocasiona una autoestima con niveles decadentes, que serían de gran preocupación para la buena salud del adulto y la población en general.

Con este proyecto se propone a la población de adulto mayor que se va a manejar, una estrategia con un objetivo primordial, mejorar algunas habilidades físicas por medio del ejercicio para que nuestros adultos mayores aprovechen de una manera alegre y dinámica todas las actividades propuestas por el mismo. Las cuales también requieren de tiempo y de la buena utilización de muchos recursos e implementos como lo son (pelotas, lazos. Platillos, aros, etc). Teniendo en cuenta que a esa edad ya hay deterioro osteoartrotendinoso muscular. Lo cual quiere decir que hay desgaste de huesos, ligamentos, cartílagos y músculos.

Es por esto que para obtener buenos resultados debemos dar por terminada de manera completa cada una de las actividades propuestas, teniendo también en cuenta que algunas se pueden ejercer simultáneamente generando logros positivos tanto para los adultos como para la población a tratar y también para la persona que aplica este proyecto.

Para identificar las falencias que poseen los adultos mayores en cuanto a sus capacidades físicas emplearemos una serie de ejercicios, donde se incluirán la fuerza, la flexibilidad, la velocidad y la resistencia, los cuales servirían como base de inicio para crear las estrategias o actividades que permitan el cumplimiento del objetivo principal que pretende este proyecto, el cual también busca que los adultos puedan ir mejorando en gran parte su calidad de vida.

1. ANTECEDENTES

La presente investigación se consolida gracias a la consonancia entre dos categorías: las habilidades físicas (asociadas con lo psico y sociomotriz) y los procesos formativos destinados a la población adulto mayor; gracias a este emparejamiento se consolida una investigación pertinente desde lo disciplinar, formativo y social que considera como punto de interés un sector de la población históricamente marginado y relegado.

En este orden de ideas se propone un ejercicio de rastreo de antecedentes en los planos, internacional, nacional y local, auscultando estudios en los niveles de pregrado y post grado que han tomado como punto de partida la reflexión formativa entorno al adulto mayor y su motricidad; de cada uno de estos antecedentes se han tomado los elementos centrales que definen lo que se investigó, cómo lo hicieron, qué resultados se obtuvieron y qué posibles diálogos (encuentros o desencuentros) se pueden establecer con el presente esfuerzo investigativo.

1.1. Antecedentes internacionales

En primera instancia es conveniente citar la investigación titulada “Ejercicios físicos adaptados para mejorar la coordinación motriz en el adulto mayor del hogar de ancianos del municipio encrucijada” requisito de grado presentado en el año 2012 por Javier Morales Pentón, para optar al título de licenciado en cultura física de la Universidad de ciencias de la cultura física y el deporte Manuel Fajardo, de la habana Cuba.

Esta investigación fija como objetivo el desarrollo de una suerte de manual o guía de trabajo destinado a la atención adecuada de la dimensión corporal de un total de 20 adultos mayores residentes de un hogar geriátrico de la zona urbana de un municipio cubano, para ello el autor recurre a un esquema de tipo mixto en el que combina técnicas como la encuesta y los textos, propios del paradigma cuantitativo, con entrevistas y observaciones de tipo cualitativo,

logrando aproximarse desde una perspectiva disciplinar y social a las realidades y transformaciones vividas por las personas objeto de estudio.

Respecto a los resultados obtenidos por el investigador sobresale en primer lugar una consciencia sobre las dificultades que atañe el paso de la edad en las conductas motrices, habilidades físicas y coordinación de los adultos mayores; en segundo lugar, destaca el papel de la actividad física como elemento de integración de la experiencia motriz y social, entendiéndola como un poderoso instrumento de transformación personal y social; finalmente, destaca una lectura propositiva del adulto mayor entendiéndolo como sujeto especial de formación poseedor de un potencial que ha de ser explotado por la academia y los saberes específicos de las ciencias del movimiento y el deporte.

De la presente investigación se retoman conceptos y categorías del marco teórico que permiten aclarar la condición motriz del adulto mayor, igualmente se retoman algunas de las actividades, aplicándoles variables que faciliten la participación de los adultos campesinos en las actividades formativas; finalmente se reafirma la convicción de que la población adulto mayor debe ser tomada en cuenta al momento de investigar en el campo educativo al ser parte no solo de un compromiso histórico y social sino de ser un fructífero objeto de reflexiones académicas y formativas.

En segundo lugar, es posible reseñar el trabajo realizado en el año 2012 por Farrah Dayaan Bracamonte y Mauyra Judith Rodríguez, aspirantes al título de psicólogas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, titulada “psicomotricidad una propuesta para la revaloración y desenvolvimiento corporal del adulto mayor en su vida cotidiana” el cual tuvo como objetivo proponer una serie de actividades, pensadas para el adulto mayor, y orientadas a incrementar sus habilidades psicomotoras con miras a un mejor desenvolvimiento en las

actividades físicas propias de su contexto; trabajando a la saga elementos afectivos y personales que permitan al sujeto asumir de una manera asertiva esta etapa de la vida.

Desde una perspectiva metodológica la investigación tomo un modelo de tipo cualitativo, fundamentado en el método de aprendizaje basado en problemas, en el que se lograron agrupar un total de 13 ancianos del hogar hermanos de Belén, ubicado en barrios centrales de la ciudad de Guatemala; para su realización se desarrolló una etapa de diagnóstico basada en observaciones y entrevistas; luego una etapa de ejecución compuesta de una serie de talleres de intervención, para finalizar con una reevaluación mensual de las actividades por medio de hojas de evolución, diarios de campo y listas de chequeo.

En el contexto de los resultados y conclusiones las autoras proponen un ejercicio de atención e intervención integral a la población adulta mayor destacando la disposición de esta comunidad ante nuevas situaciones y retos, igualmente refieren la necesidad desarrollar la dimensión psicomotriz de esta población alejándola de flagelos como el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad; en ultimas, se propone como reto del sistema educativo el desarrollo de propuestas pensadas para los adultos mayores, dado que históricamente los procesos de investigación e innovación educativa han prestado especial atención a los infantes, perdiendo de vista los impactos social, comunitario, personal y disciplinar que trae la investigación con población de la tercera edad.

De esta investigación se han tomado referentes metodológicos y teóricos que han fortalecido las categorías centrales de la investigación, proponiendo una fundamentada discusión entre la teoría y la realidad en la que viven y se desarrollan estas comunidades; en segundo lugar, de las autoras se retoma el cambio de paradigma que quieren dar a los procesos de investigación educativa, pasando de la visión centrada en el infante, a una que considere otro tipo de

poblaciones, sus especificidades, potencial y desarrollo, en un claro ejercicio de inclusión educativa.

Finalmente, se destaca la investigación titulada “Desarrollo de un proyecto de recreación dirigido a mantener la salud en el adulto mayor del hogar de ancianos del instituto Estupiñan del barrio San Sebastián de Latacunga” interesante proyecto desarrollado en el año 2015 por Guillermo Santos Barahona y Segundo Ramiro Cando, en el marco de la licenciatura en ciencias de la educación, mención cultura física de la unidad académica de ciencias administrativas y humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi Ecuador.

Esta investigación parte de la premisa de que la ignorancia respecto a los beneficios de la actividad física es la fuente de todo tipo de deficiencias y problemas de salud en la población adulto mayor, de ahí que sume como compromiso educativo el desarrollo de un programa recreativo basado en el adulto mayor para movilizar a estas personas y a la par las dinámicas de educación que orientan al hogar geriátrico que les convoca.

El desarrollo de este propósito le implico a sus autores consolidar un estudio de tipo mixto con un alcance propositivo en el que, desde un ejercicio vinculante y sistematizado se proponen una serie de prioridades formativas que tomaron forma en un conjunto de talleres y actividades lúdicas y recreativas, que si bien no superan la visión repetitiva e infantil de la educación física, aportan al afianzamiento de habilidades motrices necesarias para el desenvolvimiento adecuado de esta población.

Bajo el título de resultados los investigadores hacen hincapié en la falta de conocimiento por parte de los cuidadores y administrativos de los hogares geriátricos respecto a la cultura y actividad física; derivado de ello se hilvanan toda clase de problemas y omisiones desde lo físico que, en lugar de aportar al desarrollo de la persona, acentúan su condición de ostracismo y sedentarismo, con lo que le ponen en declive en términos de involución física.

De esta investigación se toman puntualmente las técnicas de recolección de la información en la medida que se entiende que la realidad de este tipo de hogares debe comprenderse desde una perspectiva integral, es decir considerando las voces de los adultos mayores, de los encargados de su cuidado y de las autoridades disciplinarias que desde su saber pueden aportar al desarrollo de un proceso más completo y consciente de las necesidades específicas de este sector de la población.

1.2. Antecedentes Nacionales

Realizada la pesquisa en el contexto nacional destacan tres investigaciones a través de la que se abordan matices tan variados de esta relación como lo son: el impacto que puede tener la visión lúdica en el mejoramiento de la calidad de vida de la población adulta mayor; las transformaciones en lo cognitivo y lo motriz que se derivan de la aplicación de una propuesta de intervención basada en la actividad física y, finalmente, los beneficios en términos de inclusión social que trae consigo el desarrollo de procesos de formación física y motriz.

En primera instancia se analiza la tesis titulada “Impacto de la lúdica en el adulto mayor” trabajado desarrollado por Cristian Camilo Angarita y Diana Carolina Torres, en el marco de los procesos formativos de la especialización en desarrollo humano con énfasis en procesos afectivos y de creatividad, de la Universidad Distrital Francisco Jose de Caldas en el año 2016; en él los investigadores pretendieron develar el impacto que la actividad física de tipo lúdica podría tener en la calidad de vida y condición existencial de un grupo de adultos mayores pertenecientes al grupo alma, al igual que sus percepciones acerca de la actividad física.

Para la realización de este propósito los autores vinculan a un total de 12 adultos mayores del hogar gerontológico Fundación Grupo Alma, a una investigación de tipo cualitativo, desarrollando un modelo de Investigación Acción Educativa, con un alcance en el nivel de intervención; respecto a las técnicas de recolección de la información los autores utilizan

entrevistas semiestructuradas (en los ejercicios de diagnóstico y evaluación) y talleres de aula empleados para el desarrollo de la propuesta de intervención.

Como resultados presentan las siguientes consideraciones: Las actividades físicas, cognitivas y emocionales, lograron despertar y movilizar las estructuras mentales y físicas de los adultos mayores promoviendo una serie de aprendizajes y descubrimientos que les permitieron retomar aspectos y superados de sus vidas; en segundo lugar, gracias a la intervención se potenciaron las dimensiones comunicativas y sociales de los adultos mayores, generando un ejercicio de integración que mejoro el ambiente del hogar geriátrico; finalmente, se sugiere a la institución destinar una persona que oriente y coordine el desarrollo físico de los adultos mayores ofreciéndoles un proceso más completo y pertinente a sus necesidades.

En relación a este documento, la presente tesis asume la idea de potenciar las dimensiones cognitiva, motriz y emocional del adulto mayor entendiéndolo como un todo indivisible en el que cada uno de sus matices de personalidad y corporeidad entra en juego en la acción social, igualmente retoma la idea de los talleres de aula como estrategia de intervención debido a que estos superan los limitantes de las actividades aisladas de tipo transmisionista y mecánico.

Desde otro contexto, conviene citar el trabajo de Gloria García Gonzalez y Fernando Aguirre, estudiantes de Licenciatura en Educación física de la Universidad del Valle, titulado “Efectos del ejercicio físico de capacidades coordinativas en funciones cognitivas de atención, memoria y motoras de agilidad y coordinación en general en adultos mayores de la ciudad de Cali” completo trabajo desarrollado en el año 2014, que propuso la evaluación de un plan de intervención, gestado por los investigadores, en relación a aspectos de coordinación, memoria y atención desarrollado con un grupo de personas mayores con óptimas condiciones de salud en un rango de edad entre los 60 y los 69 años ubicados en instituciones de atención al adulto mayor de la ciudad de Cali, departamento del Valle del Cauca.

En la consolidación de su objetivo los autores apelaron a un tipo de investigación cuantitativa con diseño experimental, haciendo uso de una serie de test de coordinación, atención y memoria aplicados a un total de 49 adultos mayores divididos en un grupo de intervención y uno control, que les permitieron establecer tendencias y variables de factibilidad y aceptación de los ejercicios propuestos.

En relación a los resultados, los autores les agrupan en tres campos; en primer lugar, los que tienen relación con la memoria y la atención, concluyendo que existen variables permanentes asociadas con la edad que disminuyen las actuaciones de los participantes, de ahí que se han de promover acciones interdisciplinarias de atención; respecto al ámbito motriz se observan diferencias significativas asociadas con los estilos de vida, edad y condiciones corporales, destacando la falta de una cultura física y de autocuidado en algunos de los participantes; finalmente, se hace énfasis en el papel que tiene el juego para aumentar la coordinación de esta población, su capacidad de interactuar y responder ante situaciones de alto desgaste y exigencia, condición que comprueba que la actividad física, de prevalencia lúdica, es un poderoso instrumento de intervención y mitigación de los daños y efectos de la edad.

Finalmente, es necesario mencionar la investigación realizada en el año 2017, desde la Universidad Minuto de Dios, por Ennyth Alvarez y Anuar Alud Sorao, titulada “La actividad física y sus beneficios como estrategia de inclusión social del adulto mayor” trabajo que tomo como objetivo realizar un diagnóstico de los efectos de un programa de actividad física en los contextos físico, funcional y social de un grupo de adultos de la tercera edad.

Dada su prioridad y naturaleza, las autoras recurren a un enfoque cuantitativo, bajo un paradigma empírico analítico con un diseño de corte transversal, que se basó en la implementación de test como estrategia de recolección de la información; realizado el

diagnostico se procede a recopilar la información según el protocolo de Dantas y el cuestionario de Barthel, para en una etapa posterior plantear un grupo de actividades de intervención.

En mención a los resultados los autores destacan que el estudio permito develar, a modo de caracterización, los principales rasgos de la población adulto mayor en lo que respecta a su desempeño físico y social; de otro lado, se observa una mejora en el desempeño corporal de la población derivado de la aplicación de la propuesta de intervención; finalmente se insta a la población a continuar con el desarrollo de este tipo de procesos que mejoran la calidad de vida de las personas investigadas.

Esta investigación aporta elementos metodológicos, como lo son las pruebas de test y pre test, que son una herramienta fidedigna de recolección de datos, que aplicadas en el marco de una investigación con mayor proyección social y comunitaria, pueden facilitar los procesos de aproximación a las condiciones reales de la comunidad y sus necesidades; finalmente, gracias al puntual trabajo de revisión bibliográfica el antecedente aporta teorías, temas y problemas que dan formar a un marco de referencia más completo y articulado.

1.3. Antecedentes locales

En lo que respecta a los antecedentes locales, se asumirán aquí investigaciones desarrolladas más que en un mismo contexto geográfico, aquellas que han sido gestadas en la misma casa formativa o centro de formación, esto con el propósito de contrastar visiones, desde lo teórico y metodológico, en relación a los procesos de intervención física a población de la tercera edad.

El primer ejercicio corresponde al proyecto “Programa de actividad física para el adulto mayor del municipio de Barbosa Antioquia” desarrollado por los estudiantes de Licenciatura en Educación Física Recreación y Deportes de la facultad de Ciencias de la Educación de la

Universidad Católica de Oriente, Edgar Armando Zapata, Hermes Urrea Quijano y Juan Carlos Osorno, quienes se fijaron como objetivo central diseñar e implementar un programa de actividad física pensado exclusivamente para la población de la tercera edad, enfrentando así el deterioro orgánico y motor asociado a los procesos de envejecimiento natural.

Para su desarrollo recurrieron a un diseño de tipo cualitativo, siguiendo el método I.A.P. (investigación Acción Participación) a través del que vincularon a la comunidad investigada a las decisiones, metodológicas y teóricas de las que requería el proyecto, en el campo de las técnicas se recurrió a la aplicación de encuestas para develar la percepción de los adultos sobre la actividad física, y al test de Wells para verificar el impacto físico de la intervención.

En el apartado de los resultados los autores destacan los beneficios, en términos de autonomía funcional, que se derivan de la actividad física, igualmente resaltan la necesidad de promover este tipo de actividades para mejorar los ambientes y relaciones entre los adultos mayores institucionalizados; finalmente prestan atención a la necesidad de continuidad para no recluir estos procesos en el campo de lo contingente e incidental sino convertirlo en objeto permanente de reflexión.

Justamente en este último aspecto es en que podemos ubicar los nexos comunes entre el antecedente y la presente investigación en la medida que más que una estrategia, plan o programa aislado, se presenta como un proyecto interdisciplinar que busca tocar, de manera integral la realidad de los adultos mayores en una clara prueba del compromiso que debe tener la academia para con los más necesitados.

Finalmente nos remitimos al proyecto “Actividad física como motivante del mejoramiento de la salud y el bienestar para el adulto mayor del municipio de Carolina del príncipe”

desarrollado en 2017, en el marco de los estudios de licenciatura en Educación Física Recreación y Deportes, de los estudiantes Silvia Yadira Perez, Yohan Adrián Mora y Jaime Alberto Ospina, que se fijó como propósito plantear una propuesta de intervención, basada en la actividad física, para movilizar a los adultos mayores pertenecientes a los programas del INDER de Carolina del Príncipe.

A partir de allí se consolida un estudio de tipo cualitativo con alcance descriptivo, a partir del método de Aprendizaje Basado en problemas; que vinculo un total de 20 adultos mayores pertenecientes al centro vida del municipio de Carolina del Príncipe, como técnicas de recolección de datos se recurre a una encuesta, una entrevista y un grupo de talleres a modo de propuesta de intervención.

Respecto a los resultados destacan el profundo arraigo que tiene en la población de la tercera edad el desarrollo de juegos tradicionales, de ahí que pueden ser vistos como estrategia de intervención, igualmente proponen que los programas gubernamentales deben ser más flexibles, permanentes y procesuales, pensando más en las personas que en las cifras y la cobertura, finalmente, describen un plan de intervención basado en el juego, la lúdica y la diversión, siendo estas los instrumentos para el mejoramiento de la realidad de los participantes.

De esta investigación se han retomado cuatro elementos; de un lado, la búsqueda de nuevas formas de intervenir la población adulto mayor, revolucionando y movilizando las dinámicas de los municipios; en segundo lugar, la búsqueda de actividades placenteras, dinámicas y recreativas, como estrategia de interacción y motivación al grupo; un tercer elemento se asocia con las dinámicas de transformación de las visiones tradicionales de educación física centrada en lo repetitivo y mecánico; finalmente la búsqueda de nuevos marcos de referencia e innovaciones desde lo educativo y lo vocacional.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la vereda Carretero del municipio de Albania Santander se ha detectado o se visualiza una problemática con la población adulto mayor, que día tras día ha sido muy afectada por varios factores, primordialmente por la escases de actividades físicas que faciliten y mejoren las cualidades básicas de toda la población, problema que ha sido encontrado puesto que son muy pocos los tiempos que se les brindan a ellos para disfrutar de un buen momento de alegría o disfrute del aire libre que nos brinda el campo y la naturaleza.

Podemos hablar en primera medida que los adultos mayores de este caserío necesitan salir de su rutina de estar casi siempre encerrados en cuatro paredes, o de su rutina laboral, puesto que un solo día a la semana no es suficiente para el disfrute de la recreación y ejercitar su cuerpo físicamente, ellos necesitan tener más movimiento para poder mantener su cuerpo lleno de vitalidad y lleno de una vida más saludable.

En segunda medida notando en varias oportunidades en diferentes sectores de nuestro municipio, los individuos adultos mayores necesitan de personas idóneas que los saquen de su diario vivir y les muestren alternativas que los motive a ser partícipes y porque no en las olimpiadas que se realizan cada año en la cabecera municipal, donde las alternativas sean las de ejercitar su cuerpo físicamente para poder vincularse a las diferentes disciplinas deportivas. La carencia de actividades físicas a la población adulta causa perdida en el desarrollo de algunas de las habilidades básicas.

Por último también se puede evidenciar que aunque se mantienen en contacto con su entorno muchos de ellos no gozan de las ventajas que la actividad física puede ofrecerles a campo abierto, puesto que este medio natural es lo más puro para que ellos gocen de este tipo de actividades, esta problemática evidencia la verdadera falta de trabajos físicos que nuestros adultos

del campo necesitan para la buena conservación de su estado de salud ya que el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre es indispensable para la conservación de una buena salud.

3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿De qué manera la actividad física puede aportar al desarrollo de las habilidades físicas básicas de los adultos mayores de la vereda el carretero de Albania Santander?

4. JUSTIFICACIÓN

Desarrollar un proyecto de investigación, que mejore las habilidades físicas básicas de los adultos mayores por medio de la actividad física de los adultos mayores de la vereda Carretero del municipio de Albania, es de gran importancia, ya que de esta manera se busca lograr que los adultos mayores se vinculen a las actividades físicas, siendo participes de una manera más dinámica acorde a sus capacidades.

La práctica de la actividad física de los adultos mayores les permitiría nuevamente integrarse entre la sociedad que les rodea de una manera muy sana. Una de las razones por la cual este proyecto está dirigido a esta población, es porque, la vereda Carretero es la tierra que me ha visto nacer y por qué veo la necesidad de retomar la actividad física en muchos adultos ya que es un sector que se ha caracterizado por ser rico en actividades deportivas y que con el pasar de los años se fueron perdiendo. Tengo la oportunidad por medio de esta propuesta de buscar que muchas de estas personas retomen su vida deportiva y su actividad física no a corto plazo sino por mucho tiempo. Qué bonito aportar un granito de arena a todas las personas que han vivido mi proceso de formación como persona y que de una u otra manera les aporta los conocimientos necesarios para llevarlos a una vida más saludable.

La problemática de esta población se ha identificado por muchas razones primordialmente por la falta asistencia profesional como los educadores físicos o personas que se adueñen o se preocupen por la estabilidad física de toda nuestra comunidad principalmente nuestros adultos mayores, adicionalmente también se debe a la escasez de campos deportivos, es por tal razón que este proyecto busca dentro de nuestra población una permanencia deportiva más seria y comprometida donde se recuperen todos las habilidades necesarias para la conservación de un buen estado físico.

De igual forma si obtenemos un resultado positivo por medio de la actividad física, vamos a crear beneficios sociales para nuestra población teniendo la posibilidad de que muchas más personas se vinculen y formen parte de la continuidad del proyecto, mejorando las habilidades básicas de nuestros adultos, como la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, esto se vería reflejado en un buen clima de aprendizaje y motivación por las actividades, donde se sientan cómodos y a gusto por los trabajos realizados, siendo estas a la vez la puerta para la buena salud y el buen goce de nuestros adultos mayores. Agregado a lo anterior, es de vital importancia conseguir que nuestros adultos mayores tengan un gusto por la actividad física ya que desde ahí empiezan a sentirse valorados e importantes para la sociedad que los rodea y sobre todo por sí mismos.

Este proyecto busca mostrar que la actividad física y el mejoramiento de las habilidades básicas para los adultos mayores puede contribuir notablemente a mantener un clima adecuado y por tanto evitaríamos el envejecimiento prematuro, como también las enfermedades cardiovasculares, respiratorias y digestivas, al igual que las lesiones musculares y óseas, siendo así de esta manera donde la actividad física actuaría en la conservación de una vida más saludable, feliz e íntegra en nuestros adultos mayores, donde se practique de una manera cuidadosa de acuerdo a las necesidades y características físicas de cada individuo.

Por su parte, mejorar las habilidades físicas y básicas por medio de actividades físicas para los adultos mayores, el señor Francisco Mateo Rozze, quién propone en su libro titulado “La Actividad Física en el Adulto Mayor” sustenta que para todos los seres humanos envejecer es una victoria y que por ende es necesario contar con la preparación o prevención, adecuación y principalmente la conservación de las condiciones físicas.

Se fundamenta en que cada persona es un mundo diferente, donde se pueden tener nociones exactas de sus experiencias de actividad física, el principal objetivo con los adultos

mayores es el de tener un aspecto más lleno de vitalidad, mejorando su actitud natural y la buena ocupación del tiempo libre. Es de esta manera que la implementación de los ejercicios físicos para los adultos posee una ventaja para mantener activo el buen desarrollo del cuerpo, que para muchos de ellos es importante a la hora de que pueden seguir mostrando sus capacidades, para algunos sin importar su edad.

5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo general

Desarrollar una propuesta de intervención basada en el uso de la actividad física, para desarrollar las habilidades físicas básicas de los adultos mayores del municipio de Albania Santander.

5.2. Objetivos específicos

- Identificar las conductas, percepciones y expectativas presentes en los adultos mayores de la vereda carretero del municipio de Albania Santander
- Diseñar un plan de actividades físicas, donde se incluyan dinámicas y juegos con los deportes que más se identifiquen, dirigidos específicamente a la población adulto mayor a fin de mejorar sus habilidades físicas.
- Evaluar las resonancias cualitativas generadas por el desarrollo de la propuesta de intervención.

6. MARCO TEÓRICO

Este proyecto se fundamenta en teorías pedagógicas, psicológicas y conceptuales, de investigaciones que desde diversos puntos de vista contribuyen al desarrollo de la propuesta metodológica de esta investigación. En primer lugar, se hace referencia a las cualidades físicas básicas en los adultos mayores y el segundo punto hace referencia a como por medio de la recreación se pueden mejorar estas cualidades físicas básicas.

6.1. El envejecimiento

Se entiende el envejecimiento como el proceso natural de deterioro de las capacidades físicas, mentales, motoras y racionales, que experimenta todo organismo a razón del paso del tiempo; este proceso se caracteriza principalmente por ser “continuo, irreversible, dinámico, progresivo, declinante y heterogéneo, y hasta el momento, inevitable, en el ocurren cambios biopsicosociales resultante de la interacción de factores genéticos, sociales, culturales, de estilos de vida y la presencia de enfermedades” (Mendez, 2007)

En este sentido se ha de asumir como una realidad de la existencia, una etapa final que es producto del “proceso de deterioro, progresivo, intrínseco, natural y universal que afecta a todos los seres vivos con el paso del tiempo. El deterioro de las funciones del cuerpo humano y la muerte son inevitables” (Matsudo, 1997)

Por este motivo se apela por un ejercicio de naturalización, del que se derive una consciencia positiva sobre el envejecimiento pasando de entenderlo como un mal o afección, a visionarlo como parte integral de la vida, realidad latente de todo ser humano expuesto al deterioro corporal de todo ser vivo y que si bien se ha logrado mitigar no se puede evitar.

Desafortunadamente, las sociedades modernas, centradas en el uso y el desuso, en el perpetuo aquí, ven con desdén el proceso de envejecimiento entendiéndolo como una suerte mal

o enfermedad; desde esta visión “la palabra “viejo” adquiere el valor de lo indeseado y es sinónimo de incapacidad o limitación” (Urquiza, 1998)

En definitiva, el concepto es problemático en la medida que propone la tensión, entre la lectura desde lo social, como sinónimo de detrimento y decaída, y la visión desde lo biológico que le entiende como “un proceso de involución funcional y morfológica progresiva, que resulta en alteraciones funcionales y finalmente la muerte”. (Spiduso, 1997)

Por ende, es necesario considerar aspectos variados de la experiencia con el envejecimiento, entendiendo de un lado, su condición innata como parte de la existencia misma; de otro, una lectura, desde lo social, como proceso de construcción de las historias de vida personales y sociales, es decir la historia de las gentes y los pueblos, y, finalmente, como objeto de reflexión teórica y conceptual que motive la acción por parte de las comunidades académicas y centros de formación.

6.2. El adulto mayor

El concepto de adulto mayor, es una abstracción conceptual que da cuenta de un nivel de crecimiento de la persona que ha superado su etapa de adultez productiva y que inicia su proceso de involución física y emocional, proceso de detrimento asociado con el concepto de envejecimiento y ostracismo, motivado principalmente por factores exógenos que afectan la calidad de vida y que propician su continuidad; de ahí que se entienda que “las razones principales del envejecimiento de la sociedad son socioeconómicas, pero una mejor atención sanitaria ha incrementado la supervivencia para enfermedades específicas” (Allevato, 2008)

Respecto a la correspondencia cronológica, conviene indicar que la Organización Mundial de la Salud, “asevera que las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas y las que sobrepasan se les denomina grandes viejos o grandes longevos. A

todo individuo mayor de 60 años se le llamara de forma indistinta adulto mayor o persona de la tercera edad” (OMS, 2010)

Dentro de las principales características o rasgos del adulto mayor se pueden mencionar problemas en sus componentes físicos y mentales; desde la perspectiva física (El adulto mayor como cuerpo) pueden citarse disminución de las habilites básicas motrices, merma de sus capacidades perceptivas y disminución de sus ritmos corporales; desde la perspectiva cognoscitiva (El adulto mayor como mente y espíritu) se observan problemas de memoria, asociación, retención y procesamiento de la información, lo que repercute en nuevos ritmos de aprendizaje, visiones ontológicas y reprocesos en la etapa de evolución del pensamiento y el lenguaje.

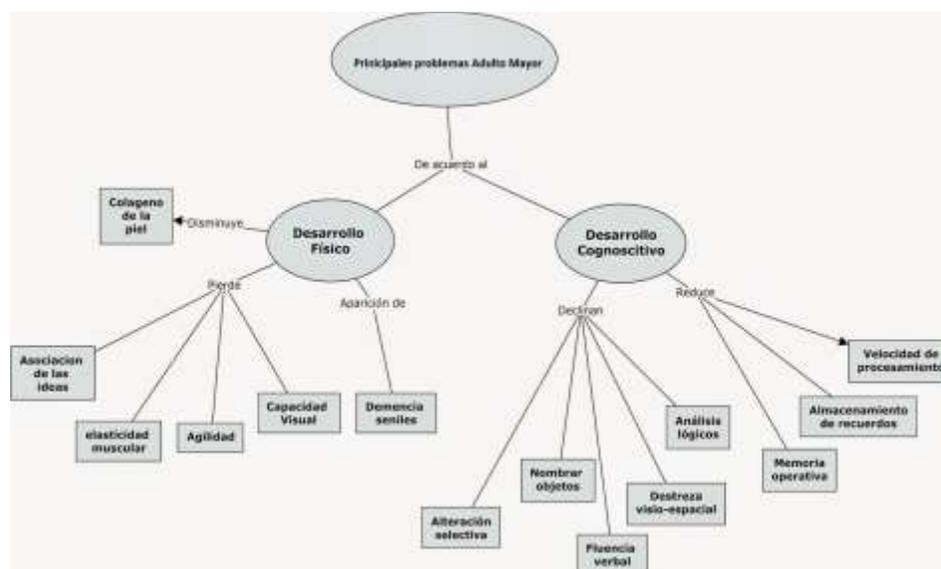


Ilustración 1 Problemáticas adulto mayor

Como se puede observar en la anterior gráfica, la condición de adulto mayor implica una disminución progresiva de muchas de las habilidades y capacidades el ser adulto, "debido a la disminución de la condición física con la edad y debido en parte al propio proceso de

envejecimiento, las personas ven disminuidas su autonomía personal, afectando esto a otros aspectos psicológicos, sociales y emocionales” (Vaquero, 1996)

6.3. El envejecimiento activo

Como una respuesta de la sociedad y las instituciones de salud, en la actualidad se pretende trascender conceptos caducos como el de tercera edad, anciano, viejo y adulto mayor, consolidando una categoría emergente denominada envejecimiento activo, una suerte de interpretación, desde la perspectiva de la actividad física de los procesos naturales a los que se debe enfrentar cada ser vivo, por el hecho mismo de existir.

Desde la perspectiva de la Organización Mundial de la salud, envejecer de manera activa es “el proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez” (OMS, 2010)

En este orden de ideas la consolidación de una visión activa del envejecimiento implica modificaciones en los diferentes contextos de actuación que tiene el adulto, entre ellos se pueden citar: las condiciones socio económicas, el acceso a servicios de salud, el entorno físico y ambiental en el que se desarrolla la etapa adulta, los hábitos de vida y creencias culturales; etc., que entran en relación para consolidar una visión final de la vida menos conflictuada y paupérrima.

De lo anterior se infiere que así como no existen seres humanos idénticos, el proceso de envejecimiento no admite el reduccionismo de las verdades absolutas o los esquemas de corte científico, dado que al ser un proceso humano la evolución del ser puede variar conforme a su propia naturaleza; desde acá se lee que “no existe un único paradigma de la vejez y el

envejecimiento: la vejez alude a una realidad multifacética atravesada no sólo por el paso del calendario, sino también por aspectos fisiológicos, sociales y culturales” (CELADE, 2010).

A modo de síntesis es posible agrupar los principales factores que inciden en la consolidación del concepto de envejecimiento activo en el siguiente esquema.



Ilustración 2 Aspectos determinantes E. Activo

6.4. Actividad física

Se entiende la Actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da lugar a aumentos sustanciales en el gasto energético” (Heredia, 2006), de ahí que el concepto conecta directamente con la dinámica del movimiento, de la acción y de la salud; una especie de movilización interna a través de la que los sujetos abandonan su zona de confort y pasividad, obedeciendo a intereses personales, competitivos y grupales.

Desde esta visión la actividad física se interpreta “como un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que

ayuda a evitar las enfermedades derivadas de la falta de actividad física, a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual y a experimentar plenamente la alegría de vivir” (Ruiz, 2015).

Desde este marco de enunciación es posible vincular los conceptos de actividad física y práctica deportiva, en la medida que los dos proponen como meta la búsqueda de la plenitud física del ser humano; desde acá se entiende que “el ejercicio también es un tipo de actividad física, y se refiere a movimientos corporales, planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener uno a más aspectos de la salud física y mental”. (Fujisawa, 2004)

6.4.1 La actividad física y la salud

Gracias al desarrollo de la actividad física el adulto logra establecer un equilibrio entre los factores intrínsecos y extrínsecos que afectan y condicionan su salud, logrando una mediación entre lo que traen desde nacimiento y lo que van consolidando a lo largo de su historia personal y desarrollo social; estos aspectos se expresan de manera adecuada en el siguiente esquema

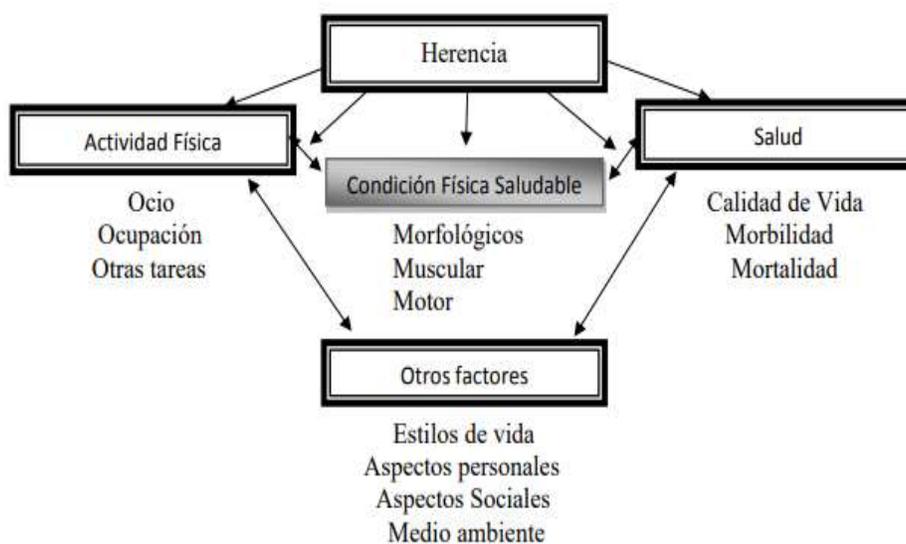


Ilustración 3 Factores de incidencia en la C.F. Saludable

Gracias a esta consonancia es posible pensar en una actividad física pensada como medio de consolidar la salud plena del individuo logrando a través del ejercicio y el movimiento con sentido “el nivel más elevado de bienestar físico, mental y social, así como de capacidad de funcionamiento, que permiten los factores sociales en que los individuos y la comunidad se hallan inmersos” (Arnold, 1990)

Gracias al desarrollo de la actividad física se potencian los elementos básicos del cuerpo humano como lo son su sistema circulatorio, su entramado ligamentario, su aparato musculo esquelético sus capacidades aeróbicas y anaeróbicas, al igual que sus habilidades y destrezas psicomotrices; aportes que pueden resumirse en el siguiente modelo de aplicación.

- **Resistencia cardio-respiratoria:** Busca como fundamento mejorar la capacidad del corazón y del sistema respiratorio.
- **Flexibilidad:** El objetivo es mejorar los rangos de movimientos de las diferentes articulaciones, lo que disminuye las limitaciones en la marcha, en los movimientos de los hombros, cuello, columna vertebral, cadera, rodilla y tobillos.
- **Fuerza muscular:** las personas de edad logran alguna ganancia en ese aspecto.
- **Coordinación:** La realización de actividades que involucran movimientos sucesivos como bailar o jugar.

Ilustración 4 Aportes de A.F. para el desarrollo físico

6.5. Actividad física para el adulto mayor

Por otro lado en el artículo “ACTIVIDAD FISICA RECREATIVA EN EL ADULTO MAYOR” en el cual se creó un programa titulado “VIDA ACTIVA EN EL ADULTO MAYOR A TRAVÉS DE LA RECREACIÓN” aplicado a 19 adultos mayores de la ciudad de Manizales, en dicho programa se pretende en primera medida valorar las composiciones corporales (la talla, el peso, etc) y evaluar las cualidades o las condiciones físicas como lo son la flexibilidad, la fuerza, la resistencia y la velocidad. Como segunda medida diseñar y aplicar el programa según diagnóstico y como tercer paso evaluar el rol del profesor y la importancia de programa por medio de encuestas de preguntas abiertas. Entonces podemos notar que este programa está muy enfocado al reducir las masas corporales, la actividad física y mejorar la calidad de vida mediante la recreación.

Con respecto a lo anterior el Ministerio de Cultura, Instituto Colombiano de Deportes, Col deportes en su programa “BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN” manifiestan que la recreación es un potencial muy grande que guardan nuestros adultos mayores puesto que en esta etapa de sus vidas, usualmente las personas ya son más entregadas al hogar a la crianza de sus nietos y por ende, la recreación se transforma en un medio atractivo para el encuentro con los amigos, donde se le da protagonismo a las personas que son parte de la comunidad, lo que ayuda a mantener alto el autoestima y permite al adulto sentirse útil y mantener la buena salud. De ahí la importancia de que ellos mantengan su actividad física activa que permita adecuarse a la edad y que al mismo tiempo permita mantener un estilo de vida saludable. Es de ahí que las personas adultas mayores o tercera edad van a estimular un potencial físico, creativo y social, creando oportunidades para el aprendizaje y desarrollo permanente. Con respecto a las cualidades físicas básicas que se proponen en el documento “ ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES” elaborado en la ciudad de Monterrey México, donde se vinculan varios referentes

como la OPS (organización Panamericana de la salud) la cual pone en consideración varios aspectos de la vida cotidiana que se tienen en cuenta para la actividad física como lo es el trabajo, la recreación, las actividades diarias, el ejercicio y por ultimo las actividades deportivas, agregando que el grupo más beneficiado es el de los adultos mayores pues es con ellos donde se podría disminuir los problemas de carácter físico, psicológico y social.

De cierta manera para PATE (1988) aporta que las cualidades físicas básicas dependen de la contracción muscular y de la energía precisa para este trabajo, formulando una distinción entre los elementos de la condición física y los relacionados con la salud.

En el siguiente esquema es posible resumir una propuesta de intervención física pensada para el adulto mayor, en la que a partir de una estructura piramidal se fijan las bases para definir un plan de entrenamiento básico, auto dirigido en el que al adulto mayor pueda desarrollar las diferentes dimensiones y posibilidades que le ofrece su corporeidad.



Ilustración 5 Propuesta de A.F. adulto mayor

Es por esto que para trabajar las cualidades físicas básicas es importante tener en cuenta la encuesta de aptitud para el ejercicio físico propuesta por el Colegio Americano de Medicina del Deporte aplicada a personas entre los 15 y 65 años de edad.

Este proyecto busca mejorar la productividad de los adultos mayores debido a que muchos de ellos aportarían beneficios a la sociedad y ayudarían a retrasar el inicio del deterioro físico y la enfermedad, promoviendo una imagen positiva y activa de las personas mayores.

6.6. Normatividad asociada al adulto mayor

Este proyecto de investigación se basa en la siguiente normatividad:

Constitución política de Colombia.

Artículo 52. Modificado por el artículo 1 del acto legislativo N° 2 de 2000. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones, competitivas, recreativas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social.

El estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones recreativas y deportivas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

Ley 181 de 10 de enero de 2005

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física creándose el sistema nacional del deporte.

LEY 1251 DE NOVIEMBRE DE 2008

CONGRESO DE LA REPUBLICA Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores.

Artículo 1° Objeto: La presente ley tiene como objeto proteger, promover, restablecer y defender los derechos de los adultos mayores, orientar políticas que tengan en cuenta el proceso de envejecimiento, planes y programas por parte del Estado, la sociedad civil y la familia y

regular el funcionamiento de las instituciones que prestan servicios de atención y desarrollo integral de las personas en su vejez, de conformidad con el artículo 46 de la Constitución Nacional, la Declaración de los Derechos Humanos de 1948, Plan de Viena de 1982, Deberes del Hombre de 1948, la Asamblea Mundial de Madrid y los diversos Tratados y Convenios Internacionales suscritos por Colombia. Artículo 2º Fines de la Ley: esta ley tiene como prioridad conseguir que los adultos mayores sean partícipes en el desarrollo de la sociedad, teniendo en cuenta sus experiencias de vida, mediante la promoción, respeto, restablecimiento, asistencia y ejercicio de sus derechos.

- Desarrollar actividades de autocuidado de su cuerpo, mente y del entorno.
- Integrar a su vida hábitos saludables y de actividad física.
- Participar activamente en las actividades recreativas, deportivas y culturales que les permita envejecer sanamente, de planeación de políticas públicas y programas que se diseñen a favor de este grupo de población en lo local.

LEY 181 DE 1995 "Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte".

TÍTULO I

CAPÍTULO I ART. 3º—Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

Objetivos generales y rectores de la ley 4. Formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte, y recreación de las personas con discapacidades físicas, síquicas, sensoriales, de la tercera edad y de los sectores sociales más necesitados creando más facilidades y oportunidades para la práctica del deporte, de la educación física y la recreación.

TÍTULO III De la educación física

ART. 12.—Corresponde al Instituto Colombiano del Deporte, Col deportes, la responsabilidad de dirigir, orientar, coordinar y controlar el desarrollo de la educación física extraescolar como factor social y determinar las políticas, planes, programas y estrategias para su desarrollo, con fines de salud, bienestar y condición física para niños, jóvenes, adultos, personas con limitaciones y personas de la tercera edad.

TÍTULO IV

CAPÍTULO II Normas para el fomento del deporte y la recreación

ART. 17. —El deporte formativo y comunitario hace parte del sistema nacional del deporte y planifica, en concordancia con el Ministerio de Educación Nacional, la enseñanza y utilización constructiva del tiempo libre y la educación en el ambiente, para el perfeccionamiento personal y el servicio a la comunidad, diseñando actividades en deporte y recreación para niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad.

LEY 1355 DE 2009 (OCTUBRE 14 DE 2009)

Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ésta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.

7. DISEÑO METODOLOGICO

7.1. Enfoque de investigación

Considerando que el objetivo central de la presente investigación es el desarrollo de estrategias de intervención que mejoren las condiciones de una comunidad en condición de vulnerabilidad como lo es la población adulto mayor, la presente investigación se encuentra enmarcada en un enfoque cualitativo, en la medida que no pretende medir ni cuantificar el desarrollo de las actividades, sino ilustrar la experiencia que viven y comparten las personas que hacen parte del proceso.

En este sentido el contacto con la realidad se consolida desde una perspectiva integral, más que un ejercicio de revisión parcial; “porque lo importante no es cuantificar la realidad o distribuirla en clasificaciones, sino comprender y explicar las estructuras latentes de la sociedad, que hacen que los procesos sociales se desarrollen de una forma y no de otra” (Valdomero, 2017); de ahí que no se pretende llegar a una verdad absoluta sino una aproximación, desde el pensamiento y lenguaje, de las personas que hacen parte de la investigación.

7.2. Método de investigación

Debido a que su ejecución y desarrollo implica una aproximación a la realidad, desde la actuación de las personas, y con el claro propósito de vincular a la comunidad al desarrollo de las acciones propuestas por el investigador, se opta por el método de Investigación Acción Educativa, una visión de lo investigativo centrado en los sujetos dándole un papel protagónico a sus valoraciones, percepciones, decisiones y propuestas.

En este sentido el método es “una forma de indagación autorreflexiva realizado por quienes participan (profesorado, alumnado, o dirección por ejemplo) en las situaciones sociales

(incluyendo las educativas) para mejorar la racionalidad y la justicia de: a) sus propias prácticas sociales o educativas; b) su comprensión sobre las mismos; y c) las situaciones e instituciones en que estas prácticas se realizan (aulas o escuelas, por ejemplo) (Torrecilla, 2010, pág. 4).

7.3. Técnicas de recolección de la información

Para la recolección de datos en esta investigación se utilizaron como técnicas: la encuesta y la entrevista; respecto a la primera esta se aplicó en el primer momento del proceso, con el objetivo de conocer las conductas motrices y prevalencia de la actividad física en la población objeto de investigación, estableciendo una línea base para el desarrollo de los procesos de intervención; posteriormente, se aplicó la entrevista para conocer, desde la voz de los participantes, el impacto de los procesos desarrollados.

7.3.1 Encuesta a adultos mayores

Dando cumplimiento al primero de los objetivos específicos se plantea un instrumento, bajo la dinámica de encuesta, compuesto por un total de cinco preguntas destinadas a develar los hábitos y tendencias de la actividad física practicadas por la comunidad (Preguntas 1 y 2), las experiencias deportivas que desarrollan los adultos mayores (Preguntas 3 y 4) y finalmente las expectativas presentes en la población respecto al desarrollo de la actividad física (Pregunta 5).

7.3.2 Entrevista a participantes

Con el propósito de hacer una valoración integral y cualitativa de la experiencia desarrollada en el marco del proceso de intervención se ha realizado una entrevista no estructurada con uno de los participantes vinculados al proceso, con el que más que auscultarle sobre conceptos, categorías o temáticas se le propuso una conversación entorno a las sensaciones generadas en las actividades, el grado de motivación hacía el desarrollo de la actividad física, las posibles oportunidades de continuidad para el desarrollo del proceso y finalmente la manera en

que se comprende, después del trabajo, conceptos como el de actividad física y desarrollo deportivo.

7.4. Población objeto de estudio

Este proyecto de investigación va dirigido a 15 adultos mayores entre los 40 y 60 años de edad ubicados en la Vereda Carretero del municipio de Albania Santander, donde todas las personas de esta edad, en general carecen en buena parte de actividades físicas y de un buen disfrute de la recreación.

Este grupo cuenta con 15 adultos mayores, de familias campesinas de escasos recursos económicos, su economía se basa fundamentalmente en la agricultura y la ganadería, actividades en las cuales ya no pueden contribuir por falta de tiempo, y por la falencia de algunas de las cualidades físicas básicas. Cuadro de actividades

7.4.1 Muestra

Para la consolidación de la muestra se optó por un método no probabilístico, basado en pretensiones de tipo cualitativo, valorando aspectos como: la disposición hacia el desarrollo de las actividades, permanencia en procesos de intervención física y la actitud favorable hacia el proceso.

En este orden la selección de la muestra, no busco la caracterización global de una comunidad, sino una aproximación desde casos puntuales a la comprensión parcial del fenómeno, en este sentido se vinculó un total de 15 adultos (población mixta) en un promedio de edad entre los 40 y 60 años de edad ubicados en el municipio de Albania Santander.

7.5. Cronograma de actividades

Tabla 1 Cronograma de actividades

Actividades/meses	Febrero				Marzo				Abril				Mayo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Convocatoria y socialización		x	X													
Ejercicios de habilidades en baloncesto.				x												
Ejercicio óculo manual y manejo de balón.					X	x	x									
Ejercicios de Fuerza								X								
Ejercicios de flexibilidad									x							
Ejercicios de velocidad.										X						
Ejercicios de Resistencia											x		x			
Ejercicios de dominio del Balón baloncesto.														x	x	

8. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

8.1. Encuesta a participantes

El ejercicio de diagnóstico parte de caracterizar las conductas deportivas y hábitos, en cuanto al desarrollo de la actividad física, que poseen los adultos mayores objeto de investigación; al respecto la primera pregunta estaba direccionada a reconocer la cantidad de horas semanales que dedican al desarrollo de cualquier tipo de deporte o actividad física.

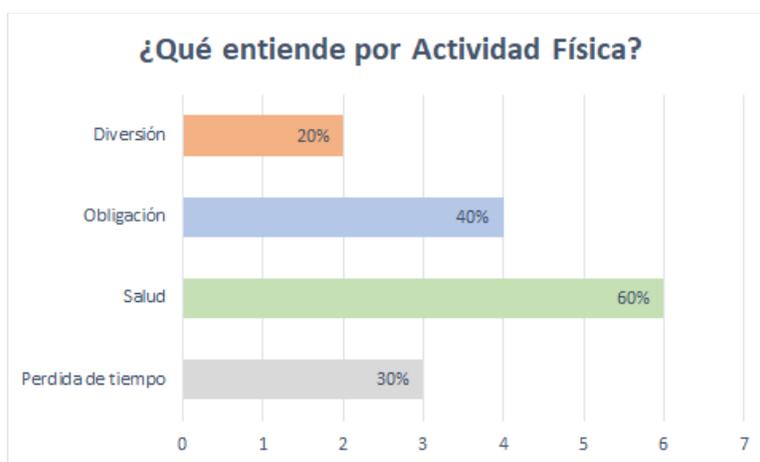


Gráfica 1 Prevalencia de la actividad física en A.M

Cómo lo indican los resultados un 40% de los encuestados limitaron su actividad física a máximo 3 horas semanales, lo que ubica el promedio muy por debajo de la hora diaria que recomienda la organización Mundial de la Salud, de otro lado, un 27% menciona que menos de una hora lo que ubica a esta población sin lugar a dudas en un problema de sedentarismo e inactividad que puede derivar en problemas cardiovasculares o musculo esqueléticos; al otro lado de la ecuación se pueden ubicar las personas pertenecientes al 20% que realiza un promedio de cinco horas semanales, asociadas a programas de salud y bienestar al anciano, desarrollo de movimientos y acciones utilitarias y cotidianas o la realización de actividades típicas de campo;

finalmente se encuentra un 13% que menciona desarrollar más de 7 horas semanales, casos considerados como un ejemplo y modelo para el pleno del grupo.

La segunda pregunta, buscaba aproximarse a la visión que tienen los adultos mayores del concepto de actividad física, entendiendo que esta visión o concepto signan de manera definitiva las actuaciones que al respecto tengan los adultos mayores; en este ejercicio se pidió homologar la palabra actividad física con juicios de valor o conceptos propios del contexto en que se relaciona el adulto.



Gráfica 2 Concepciones sobre la A.F.

Un 60% de la población homologa el concepto de Actividad física con el de cuidados para la salud, lo que implica un cierto grado de consciencia sobre los beneficios que trae consigo el desarrollo físico; en la misma línea de la prevención o mitigación un 40% de los encuestados la entienden como una obligación, por lo general relacionada con tratamientos médicos, aprovechamiento del tiempo libre o acceso a subsidios o apoyos; por su parte un 30% menciona que entendía el ejercicio como una pérdida de tiempo, valoración sumamente negativa que deja ver rezagos de una cultura del consumo en el que la salud, la prevención y el desarrollo motor pasa a un segundo plano al imponerse valores como la acumulación de riquezas, el consumismo,

la búsqueda del placer individual etc., finalmente preocupa que solo un 20% de los encuestados optara por la opción de diversión, goce o deleite, lo que implica una operativización, instrumentalización o mecanización de los procesos físicos y el desarrollo motor, aspecto que preocupa máxime en una población en riesgo como lo es la adulto mayor.

Una tercera pregunta centraba la atención en describir el tipo de actividad física que desarrollan las personas mayores, esto con el propósito de valorar el impacto que esta puede producir en lo que respecta a la prevención de riesgos de salud o el establecimiento de hábitos saludables, igualmente procuraba buscar los puntos de atención formativa que pueden atraer al adulto al desarrollo de este tipo de actividades.



Gráfica 3 Tipos de A.F. de predilección

En lo que respecta a las conductas de los adultos mayores se distinguen los deportes de competencia como son el fútbol y el basquetbol con un 40%, lo que traduce una visión competitiva de la educación física producto inequívoco del sistema educativo nacional; por un parte un 27% opto por deportes como la caminata, asociada también a los modos de desplazamiento en el contexto rural y los hábitos de esta población; por su parte un 20% se decantó por la actividad al aire libre haciendo uso de los espacios públicos dispuestos por la

alcaldía municipal para el desarrollo de este tipo de ejercicios; finalmente un aislado 13% menciona deportes o prácticas alternativas como lo es el yoga o la meditación, prueba de cierto grado de evolución del concepto tradicional de deporte, pasando a la búsqueda de un estado de armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

En cuarto lugar, se le pregunto a los adultos de qué manera les gusta desarrollar la actividad física, preguntando sobre el desarrollo individual, en parejas, por grupos o en poblaciones mayores, pregunta con tendencia a la programación de futuras actividades de intervención que respondan, no solo a las necesidades presentes en la comunidad, sino a sus modos de relacionarse, interactuar y valorar al otro.

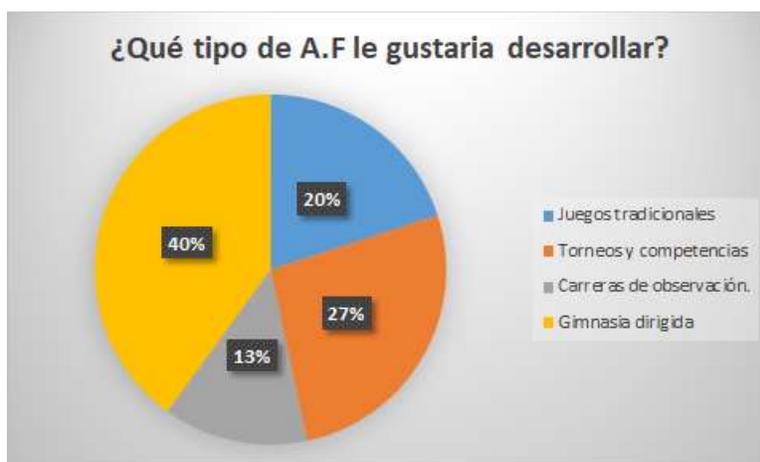


Gráfica 4 Tendencias para el desarrollo de A.F.

Como se puede observar, la población adulta mayor tiene a desarrollar el trabajo físico en grupos pequeños, como es el caso de las parejas o incluso totalmente solos, esto deja ver una conducta sectaria y de segregación ante los requisitos de otras personas o al desarrollo de procesos masivos, de ahí que se observen mayores niveles de aceptación 60% o 50% por conductas distantes, ves un 30% o 10% de participación de actividades en equipo.

Esta distancia que establece el adulto mayor del grupo o conglomerado puede obedecer a factores tan variables como la falta de tiempo, la búsqueda de nuevos retos personales, la falta de contexto y grupos sociales, cierta tendencia a recuperar la autonomía o independencia etc., lo que sí es claro que el adulto tiende a realizar los procesos a su ritmo y en sí mismo, promoviendo situaciones en las que se sienta cómodo y en control.

Finalmente, se propone un ejercicio de reconocimiento de expectativas y proyecciones, según el que se pone a disposición del adulto una suerte de opciones que promuevan la actividad física para que, a partir de sus gustos y necesidades particulares, se elija la actividad que más sea de su agrado o con la que sienta que se encuentra desarrollando una acción productiva benéfica y pertinente.



Gráfica 5 Perspectivas de A.F. adultos mayores

Un 40% de los encuestados opto por ejercicios de gimnasia dirigidos, es decir actividades de exigencia mediana que busquen movilizar el aparato musculo esquelético, por su parte un 27% opto por el desarrollo de competencias, con lo cual se logra integrar la comunidad en torno al deporte, un 20% menciono carreras de observación, al proponer desarrollos motrices, mentales y de atención, mientras que solo un 13% planteo el gusto por los juegos tradicionales.

8.2. Propuesta de intervención

Partiendo de los elementos arrojados en el diagnóstico se estructuró una propuesta basada en el desarrollo de ejercicios de motricidad básica dirigidos con un nivel medio de exigencia; debido a la búsqueda de cohesión social se optó por trabajar con grupos de máximo 10 personas, todas ellas conocidas del municipio y entre las que se evidencian relaciones empáticas y de amistad, aspecto que aporta a la disminución de los índices de deserción o ausentismo.

En relación al momento del día en que se desarrollaron las actividades la comunidad optó por desarrollarlas en horas de la noche, para garantizar que no se cruzaran con actividades de tipo productivo, obligaciones familiares, situaciones ambientales o disposición física. Acerca de los espacios se puede observar variedad de escenarios lo que plantea un alto grado de adaptación y variedad por parte de la comunidad

8.2.1 Síntesis del proceso de intervención.

Con el objetivo de garantizar la coherencia y cohesión de la propuesta se ha dispuesto de un ciclo de formación basado en cinco pasos a través de los que se pretende mejorar las habilidades físicas básicas de esta población.

Tabla 2 Detallado de las actividades propuestas

Tipo de actividad	Objetivos
Juguemos a la pelota	Desarrollo de la coordinación psicomotriz
Donde pongo el ojo, pongo...	Mejoramiento de la coordinación y la motricidad fina.
Me esfuerzo y reconozco	Desarrollo del tren superior y la fuerza explosiva.
Me estiro y aprendo mis límites	Afianzamiento de la flexibilidad en las extremidades
Resisto y persisto	Trabajos de resistencia articular y ligamentaria.
Corre que te alcanzo	Desarrollo de la velocidad en acción y explosiva.

8.2.2 Ejercicios de manejo de balón

Objetivo: Desarrollo psicomotriz, de la atención y la coordinación.

Duración: 40 minutos.

Descripción: Este test se inicia con un calentamiento, luego un estiramiento y seguida a esto se procede a realizar una ejecución de recepción de balón y lanzamiento en baloncesto ya que en esta vereda es muy usual este deporte, por ende, se busca determinar que fortalezas y debilidades tienen respecto al mismo y también determinar sus condiciones físicas.

En un circuito corto se hace con obstáculos se hacen una serie de desplazamientos de recepción y lanzamiento, seguidamente desplazamientos cortos en sic sac sobre obstáculos y para finalizar un encuentro de baloncesto.

Descriptoros visuales



Ilustración 6 Desarrollo de ejercicios con balón



Ilustración 7 Desarrollo de procesos de calentamiento



Ilustración 8 Procesos de fuerza y habilidad

8.2.3 Ejercicios óculo manual y manejo de balón

Objetivo: En este test buscamos que el adulto mejore su coordinación óculo manual y también los diferentes pases utilizados en baloncesto.

Tiempo: 50 minutos

Descripción: Se dio inicio con un calentamiento, un estiramiento y seguidamente se hizo una serie de ejercicios donde se trabajó con aros lanzamiento hacia arriba caminando, primero con una mano y luego con la otra, adicional a esto se hicieron lanzamiento de aros por parejas en un desplazamiento de 10 metros. Seguidamente se procede a la realización de ejercicios poniendo en práctica los diferentes estilos de pases, con desplazamientos rotatorios.

Descriptores visuales:



Ilustración 9 Procesos de integración



Ilustración 10 Desarrollo de circuitos de formación



Ilustración 11 Trabajo en equipo y coordinación

8.2.4 Ejercicios de fuerza

Objetivo: Aquí buscamos retomar en los adultos su calidad física muscular.

Tiempo: 60 minutos

Descripción: Se dispuso de unos ejercicios de donde se hicieron una serie de saltos sobre obstáculos como son los aros y desplazamientos libres saltando, en ellos los adultos debían pasar en una suerte de circuito compuesto por aros, conos y colchonetas, con ello se trabajaron las extremidades inferiores, el tono muscular y aspectos variados como la agilidad, flexibilidad, velocidad y coordinación

Descriptorios visuales.



Ilustración 12 Ejercicios con aros.

8.2.5 Ejercicios de flexibilidad

Objetivos Se pretende mejorar la movilidad articular de los adultos, es aquí donde se realizan ejercicios con varias repeticiones insistentes.

Tiempo: 60 minutos

Descripción de la actividad: Se puso a disposición de los adultos una serie de aros donde ellos hacen una serie de ejercicios acostados con unos movimientos tanto hacia adelante, atrás, derecha e izquierda. Seguidamente de esto se dio inicio a un juego pre deportivo con costales y globos por parejas.

Descriptorres visuales:



Ilustración 13 Desarrollo flexible aros



Ilustración 14 Circuitos y procesos grupales



Ilustración 15 Actividad dirigida con globos

8.2.6 Ejercicios de resistencia

Objetivo: Con estos ejercicios queremos que los adultos mejoren su capacidad anaeróbica y aeróbica y su cuerpo sea más resistente a cualquier actividad física realizada en sus quehaceres diarios.

Tiempo: 60 minutos.

Descripción: En esta actividad se procedió a dar 10 vueltas a la cancha en una marcha que oscila entre el 30 y 40 % de su capacidad, en la cual ellos tratarán de resistir a las vueltas ordenadas y así notar que tanta resistencia tienen para así ir mirando cuantas vueltas se les pueden ir incrementando en cada clase, cabe decir que la cantidad de vueltas que se les agregue va de acuerdo a sus capacidades físicas. Seguido a esto se procede a un juego de integración llamado yermis.

Descriptorios visuales:



Ilustración 16 Desarrollo juegos tradicionales



Ilustración 17 Juego de Yermis con grupos



Ilustración 18 Desarrollo de procesos de integración

8.2.7 Ejercicios de velocidad

Objetivo: Aquí se pretende mejorar su condición física puesto que para el deporte que a ellos les gusta se necesita tener buena capacidad física, que con el tiempo irán mejorando toda su habilidad de velocidad.

Tiempo: 50 minutos

Descripción: En esta actividad nuevamente y así sucesivamente, seguidamente se ejecutó un juego de recreación donde tendrán que demostrar toda su capacidad para hacer la venta de un producto en este caso la venta de un pato se dispuso de una serie de ejercicios con obstáculos a una distancia estimada de 15 metros donde los adultos deberían ir al segundo platillo volver al primero, luego al tercero, luego al primero, el cual se realiza con los diferentes estilos de emociones como llorar, borrachos, etc.

Descriptorres visuales:



Ilustración 19 Procesos de calentamiento

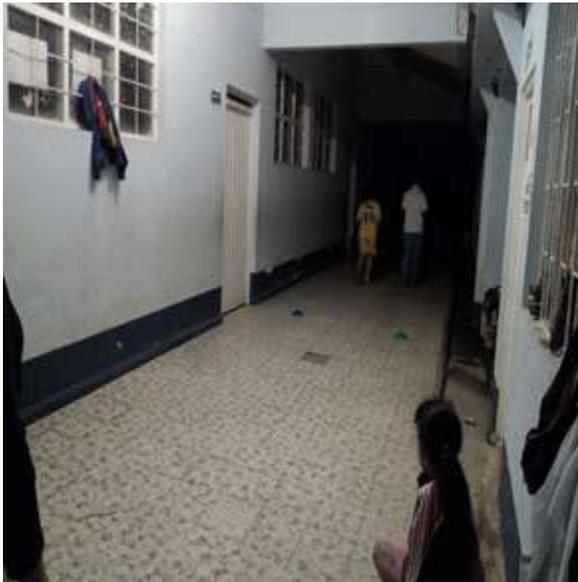


Ilustración 20 Ejercicios arrancada con potencia

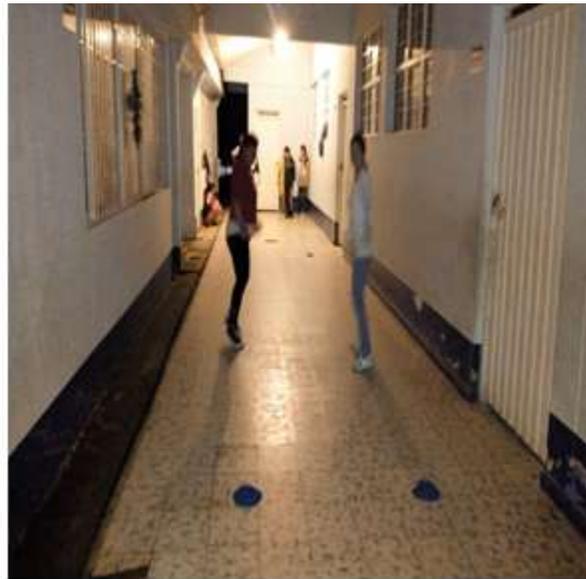


Ilustración 21 Manejo de espacios y coordinación

8.3. Evaluación cualitativa de la propuesta

Realizada la implementación y en coherencia con el objeto y enfoque del proyecto, se propuso un ejercicio de evaluación de la experiencia, desde lo cualitativo, aproximándose a las percepciones y voces de dos de los participantes de los procesos; sus lecturas y reflexiones se estructuran a partir de tres categorías temáticas: aprendiendo a ejercitarnos, el ejercicio es salud y la vida en movimiento; gracias a ellas se logran abstraer las verdaderas consecuencias o resonancias del trabajo propuesto.

En relación al primer campo temático, aprendiendo a ejercitarnos; es necesario decir que se realizó un proceso de alfabetización motriz y física, pues los adultos mayores no tenían clara consciencia sobre el adecuado desarrollo de este tipo de actividades *“Yo pensaba que el ejercicio era solo correo o jugar con pelotas, ahora veo que debemos calentar, estirar y trabajar en equipo”* (E.A.M. 1 L. 23 – 24); por otro lado, también se promovieron actividades de mejora para el desarrollo cotidiano de la A.F. *“El profesor nos enseñó que antes de salir a caminar o antes de salir al campo a trabajar es necesario hidratarnos y hacer debido calentamiento, pues de pronto nos encalambramos y eso a esta edad duele mucho”* (E.A.M. 2 L. 12 – 14).

Desde esta categoría se pueden valorar aspectos como el cambio del paradigma tradicional de Actividad física como juego y repetición mecánica, pasando a valorarla como una actividad integral que involucra procesos y subprocesos orientados a mejorar la calidad de vida de las personas; igualmente se puede destacar el uso y funcionalidad que los participantes encuentran en la Actividad física y su desarrollo adecuado en mejorar las condiciones de su entorno y cotidianidad; en otras palabras se logró que las personas fuesen más conscientes de la dimensión transversal que tiene la actividad física entendiéndola como parte de la vida de las personas y los grupos humanos.

En relación a la segunda categoría, se lograron fomentar hábitos saludables en la población, en la medida que cada uno de los encuentros proponía reflexiones sobre qué debo comer, que debo evitar y cómo debo actuar *“Pues ya le bajé mucho a la comida, especialmente al arroz porque eso me sube el azúcar y me hace sentir muy pesada, ahora quiero verme bien pues el ejercicio me gusta, pero cuando trago mucho la estoy embarrando, ósea lo que hago con la mano lo borro con el codo”* (E.A.M. 1 L.22 – 25).

Igualmente, se promovieron los servicios de salud y la necesidad de realizarse chequeos periódicos, asociando la actividad física al concepto de bienestar y salud integral *“Desde que empecé a venir a las clases, me preocupó más por mi corazón, le he bajado al cigarrillo y estoy haciendo más al médico; antes solo iba cuando estaba enfermo, pero ahora sé que con la salud no se puede jugar”* (E.A.M. 2 L. 40 – 42).

En lo que respecta a esta categoría se logró consolidar la Actividad física como estrategia de prevención de los factores de riesgo físico y de salud, promoviendo mejores hábitos de vida que van en contravía de las creencias y conductas popularmente aceptadas; por ejemplo, el hecho de reflexionar sobre qué comen y cómo lo hacen, les permitió valorar aún más su salud y justificar la presencia del ejercicio en su vida cotidiana.

Finalmente, bajo el nombre de “La vida en movimiento” se pueden agrupar todas las valoraciones positivas y efectos a futuro que avizoran las personas involucradas pues en sus palabras *“Esto del ejercicio no se acaba con la salida del profe, esto debe seguir por varias razones; primero por salud, segundo porque integro a los abuelitos de nuestro pueblo y tercero porque si no nos preocupamos nosotros mismos por nuestra salud, ¿Quién lo va a hacer?”* (E.A.M. 1 L. 60 – 62); en este sentido el proyecto logró su objetivo trascendiendo el ejercicio académico y pasando a ser aporte para la comunidad, tocando vidas y transformando sus visiones e interpretaciones del mundo, misión fundacional y fin último de la educación.

9. CONCLUSIONES

En conclusión este proyecto se formuló y se puso en marcha viendo la necesidad de contribuir al mejoramiento de las habilidades básicas en los adultos mayores, permitiendo que la actividad física para ellos sea la más beneficiosa, ya que de esta manera ofrece a las personas de todas las edades en este caso a nuestros adultos, mantener la vida con una aptitud mucho más diferente, permitiéndoles contar con una mejor salud y sobre todo mejorando su sentido de perseverancia, es decir que como individuos individuales tengan la suficiente vitalidad, el suficiente vigor, suficiente fuerza y energía, concediéndoles cumplir con sus actividades en el entorno o grupo social al que pertenecen.

Cuando hablamos de los puntos más relevantes o las falencias evidenciadas en nuestros adultos, notamos la baja actividad en sus habilidades físicas, además de esto la pérdida de motricidad, lateralidad y coordinación. Los participantes en este caso nuestros adultos mayores mostraron un gran interés por los ejercicios realizados, pues pudieron demostrar que aún tienen destrezas, que con el tiempo pueden ser mejoradas permitiéndoles tener una calidad de vida más saludable y activa.

Los ejercicios y los juegos lúdicos realizados en este proyecto fueron recibidos de una manera positiva en nuestros adultos, lo cual para mí en lo personal y con la aprobación de ellos me abre las puertas para ser seguido este proyecto con todas las personas que habitan esta vereda y porque no con las comunidades vecinas. Pude vivenciar que ellos disfrutaron y gozaron con todo lo propuesto en el proyecto, porque compartieron, participaron y mostraron lo mejor de ellos, poder vivir sanamente gracias a la actividad física.

Este proyecto me deja como conclusión que hacen falta espacios de actividad física para todos los adultos mayores de nuestras comunidades, con las personas idóneas para estas actividades que les permitan seguir mejorando todas sus habilidades físicas, aplicándoles

prácticas como juegos pre deportivos, aeróbicos, rumba terapias, etc. Me queda también la satisfacción del deber cumplido logrando en los adultos mayores una mejora positiva en sus habilidades y sobre todo las ganas de que el proyecto se mantenga por mucho tiempo, agregado a esto es una de las mejores experiencias vividas a lo largo de mi vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allevato, M. (2008). Reflexiones sobre las sociedades que envejecen. *Paidós*, 154.
- Arnold, P. (1990). *Educación Física, movimiento y currículum*. . Madrid: Morata.
- CELADE. (2010). *Población y salud en América Latina y el Caribe: retos pendientes y nuevos desafíos*, . Buenos Aires: Magisterio.
- Fujisawa, M. (2004). Comparative study of quality of life in the elderly between in Kahoku and Yaku. *Kochi Medical School Journal*, 790 - 799.
- Heredia, L. (2006). *La actividad física en contexto*. Madrid: Paidós.
- Matsudo, S. (1997). *Envelhecimento e actividade física. Actividades físicas para a terceira idade*. Brasilia: Ideas.
- Mendez, P. (2007). *La concepción social de la vejez: entre la sabiduría y la enfermedad*. Canarias: Institucional.
- OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. . Ginebra: OMS.
- Ruiz, L. (2015). *la actividad física recreativa en el adulto mayor. educación física*. Mexico : Mac Graw Hill.
- Spiduso, W. (1997). Physical Dimensions of Aging. *Hunan Kinetics*, 28.
- Torrecilla, F. J. (2010). *Investigación Acción* (3a Edición ed.). (U. A. Madrid, Ed.) Madrid, España.
- Urquiza, A. (1998). La vejez desde la mirada de los jóvenes chilenos: estudio exploratorio. *Ultima década N° 27*, 23 - 27.
- Valdomero, J. (15 de 10 de 2017). *Actividad física*. Barcelona: Atenea.
- Vaquero, L. (1996). *Ejercicio físico para mejorar la salud*. Barcelona: Piramide.

ANEXOS

Registros fotográficos de la implementación



Ilustración 22 Trabajos dirigidos y lúdicos



Ilustración 23 Ejercicios de lanzamiento y técnica



Ilustración 24 Ejercicios de flexibilidad



Ilustración 25 Trabajo asistido a grupos.