

**LA PRÁCTICA DEL TEJO COMO ESTRATEGIA DE INCLUSIÓN SOCIAL
EN LA PERSONA MAYOR**

MICHAEL ANDRÉS PICO SÁNCHEZ

**JUAN CARLOS IBARRA RODRÍGUEZ
TUTOR**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN DEPORTE
ÉNFASIS DE DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO
BOGOTÁ D.C.
AGOSTO 30 DE 2016**

**LA PRÁCTICA DEL TEJO COMO ESTRATEGIA DE INCLUSIÓN SOCIAL
EN LA PERSONA MAYOR**

MICHAEL ANDRÉS PICO SÁNCHEZ

Trabajo de grado para obtener el título de Licenciado en Deporte

Asesor: JUAN CARLOS IBARRA RODRÍGUEZ
Profesor

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN DEPORTE
BOGOTÁ D.C.
AGOSTO 30 DE 201**

| 1. Información General | |
|-------------------------------|---|
| Tipo de documento | Trabajo de grado para obtener el título de Licenciado en Deporte |
| Acceso al documento | Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central |
| Título del documento | La práctica del Tejo en la persona mayor como estrategia de inclusión social |
| Autor(es) | Pico Sánchez, Michael Andrés |
| Director | Ibarra Rodríguez, Juan Carlos |
| Publicación | Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2016. 89 p. |
| Unidad Patrocinante | Universidad Pedagógica Nacional UPN |
| Palabras Claves | INCLUSIÓN; TEJO; PERSONA MAYOR; DEPORTE; DEPORTE SOCIAL; VEJEZ; ENVEJECIMIENTO. |

| 2. Descripción |
|--|
| <p>Trabajo de grado que se propone como iniciativa, incluir a la persona mayor a la comunidad, teniendo en cuenta las diferentes situaciones que estos sujetos presentan en su diario vivir, donde son apartados de los roles y tareas cotidianas que cumplían en su familias y demás grupos sociales. Partiendo de esto, se realizaron unas prácticas ajustadas teniendo en cuenta el estado en que se encontraba el grupo de trabajo. Esto con el fin de fomentar espacios donde el Tejo aporte al mejoramiento de la inclusión social y sea reconocido como único deporte colombiano.</p> <p>Los resultados de esta investigación demostraron que la relación deporte, Tejo y persona mayor favorecen en el mejoramiento de la calidad de vida del sujeto. Así mismo las temáticas que se desarrollaron en cada capítulo, permitieron llevar a cabo una recolección de información a través de instrumentos que se ajustaron a la investigación y permitieron extraer los resultados gracias el cruce de información.</p> |

| 3. Fuentes |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Alcaldía mayor de Bogotá (2010). <i>Política pública social para el envejecimiento y la vejez en el distrito capital (2010 – 2025)</i>. Secretaría de integración social. Pág. 23. |

- Alcaldía Mayor de Bogotá D.C., (2008). Plan de Desarrollo Económico, Social, Ambiental y de Obras Públicas Bogotá, D. C., 2008 – 2012, Bogotá Positiva: Para Vivir Mejor”.
- Chávez Jorge, lozano Esther, Lara Agustín, Velásquez óscar. (2004). *La actividad física y el deporte en el adulto mayor Bases fisiológicas*. México: Docsal 1ra edición pág. 48-53.
- López José, Fernández Almudena. (2006). *Fisiología del ejercicio*. Buenos aires, Argentina: Madrid, España: Medica panamericana. Edición 3. (8) pág. 613, 614.
- Política pública de envejecimiento y vejez 2007-2019, Ministerio de Protección Social. Diciembre de 2007.
- Rodríguez, J. (1994) *Cajigal en la historia de la educación*. universidad de Granada. Revista motricidad. (1), pag.109-115.
- Secretaria distrital de salud (2012) Diagnostico Local de Suba. Hospital de Suba II nivel. Bogotá. Pág. 6.
- Unicef. (2007) *Deporte para el Desarrollo en América latina y el Caribe*. república de Panamá. Oficina regional para América Latina y el Caribe. Panamá.
- Oberto, M. y Thania, M. (2013).perspectiva sobre la inclusión social de los adultos mayores en Venezuela. Observatorio laboral revista venezolana. 6 (12). Pág. 95-102.

4. Contenidos

Adulto mayor: sujeto que se encuentra en la etapa de la vejez y que ha perdido condiciones físicas y psicológicas a causa del envejecimiento.

Envejecimiento: el envejecimiento es una proceso de todo ser vivo, que se presenta de la relación con la genética y el medio ambiente.

Inclusión social: se determina a causa de la dependencia de cada persona y las condiciones de vida que este presenta.

Exclusión social: conducta negativa que presenta la sociedad frente a los demás sujetos que se encuentran en desventaja.

Deporte: actividad de movimiento donde su práctica permite generar hábitos de control, seguridad en sí mismo, conciencia corporal y ajuste de su propia realidad.

Deporte social: permite distribuir el tiempo libre, donde la relación con los demás

favorece al mejoramiento de la sociedad y a porta a que cada individuo tenga una mejor calidad de vida.

Deporte comunitario: mecanismo de acción comunitaria para mejorar las relaciones sociales de las distintas comunidades

Tejo: único deporte de nuestro país que expresa una práctica libre en todas las personas sin exclusión alguna. Regido bajo un ente administrativo y organizado como cualquier otro deporte.

5. Metodología

Se manejó un tipo de investigación de corte cualitativo, la cual se acomoda a los distintos fenómenos relacionados con las ciencias sociales, donde la problemática de la inclusión social de la persona mayor, permitió ahondar en temas que a su vez desfavorecen a este tipo de personas. La idea de comprender a esta comunidad que se encuentra en desventaja, permitió comprender a una población inmersa en una sociedad que se determina bajo las condiciones en que se encuentre cada sujeto.

Se aplicaron dos instrumentos, en primera instancia se manejó el registro de observación no participante, siendo aplicada durante las 12 sesiones de práctica de Tejo. En segundo lugar de empleo la entrevista semi-estructurada, donde se tomaron los relatos verbales de 5 personas. Esto con el fin de obtener la información pertinente para dar respuesta a la pregunta problema que se planteó.

Los relatos obtenidos fueron suministrados gracias a un grupo de personas entre los 65 y 80 años de edad, todos integrantes de la fundación Funafde ubicada en la localidad de suba, barrio Aures 2 parque Potrerillos.

Para el proceso de análisis de resultados, se manejó la triangulación. Fue necesario realizar un proceso de cruce de información, entre la experiencia por parte del investigador, las referencias teóricas que dieron soporte, y a la información pertinente que fue tomada durante las prácticas.

6. Conclusiones

- A partir de las prácticas deportivas relacionadas con Tejo, y teniendo en cuenta el alto grado de importancia que la familia representa para la comunidad persona mayor, se demostró más atención y apoyo por parte del grupo familiar. Permitiendo crear conductas de satisfacción, donde se demuestra que el deporte se involucra en cada persona así esta no lo practique.

- El Tejo se muestra con alto grado de aceptación por comunidad persona mayor, donde esta expresa estar de acuerdo con la práctica de este deporte, ya que en su momento se ajusta a sus condiciones de vida. En lo mínimo les importa la competencia. Contrario a esto demuestran querer participar y afirman hacerlo por gusto de la actividad.
- El Tejo ha permitido que cada persona con la que se trabajó, reciba comentarios de sus compañeros, relacionados con la ejecución de los distintos ejercicios, dejando al descubierto mejor disposición frente a correcciones que anteriormente lo tomaban de manera negativa adoptando una postura de rechazo.
- La acción comunitaria relacionada con el deporte demuestra gran importancia, gracias a la aceptación por parte del adulto mayor y de las demás personas que conforma la comunidad barrial. Teniendo en cuenta que este ejercicio permite, crear espacios de recuperación y apropiación del sujeto. Todo esto se evidencia a través de dinámicas que permiten captar la atención de una comunidad barrial que se ve interesada en la construcción de estos espacios.
- La puesta en escena del deporte social en el presente, abre un nuevo significado frente a las distintas actividades físicas, deportivas y recreativas, donde se señala una construcción de valores. Además, se reconoce a la persona desde lo que ésta es, permitiéndole demostrar sus cualidades a través de la articulación de la conducta de cada uno, donde las costumbres y creencias religiosas son respetadas.
- El deporte en relación con la vida de cada sujeto, permite desarrollar el ejercicio de la inclusión social sin discriminación alguna, dejando al descubierto que no importa la edad, el sexo, condición física, social, raza o cultura.
- La conducta de las personas simboliza una gran diversidad cultural, por lo tanto, el deporte se ha trabajado desde tiempos inmemorables, como un modelo de tregua y recuperación de actitudes en el ser humano. A partir de esto, se evidencia que las diferentes perspectivas que este fenómeno global representa, siempre han estado dirigida a fines benéficos y a favor del mejoramiento en consideración de todo lo que se relaciona con el deporte.

| | |
|-----------------------|-------------------------------|
| Elaborado por: | Pico Sánchez, Michael Andrés |
| Revisado por: | Ibarra Rodríguez, Juan Carlos |

| | | | |
|--|----|----|------|
| Fecha de elaboración del Resumen: | 30 | 08 | 2016 |
|--|----|----|------|

Tabla de contenido

| | |
|--|----|
| AGRADECIMIENTOS | 9 |
| INTRODUCCIÓN..... | 10 |
| ANTECEDENTES | 12 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 14 |
| JUSTIFICACIÓN | 15 |
| OBJETIVO GENERAL..... | 17 |
| Objetivos Específicos | 17 |
| MARCO TEÓRICO | 18 |
| Envejecimiento | 18 |
| Inclusión social | 25 |
| Exclusión social | 26 |
| Derechos humanos | 27 |
| Deporte | 27 |
| Deporte social | 28 |
| Deporte comunitario | 30 |
| Tejo | 30 |
| El Tejo como una organización | 31 |
| MARCO LEGAL..... | 34 |
| Constitución Política De Colombia 1991..... | 34 |
| Ley 181 Del 18 De Enero De 1995..... | 36 |
| Política Nacional De Envejecimiento Y Vejez 2007-2019 Diciembre De 2007 | 37 |
| MARCO METODOLÓGICO | 40 |
| Investigación Cualitativa | 40 |
| Paradigma cualitativo | 41 |
| Enfoque..... | 41 |
| Implementación | 42 |
| Instrumentos..... | 43 |
| Entrevista semi-estructurada..... | 44 |
| Figura No. 1. Formato Entrevista Semi-estructurada..... | 46 |
| Observación participante..... | 47 |
| Referencias contextuales: Fundación de Actividad física y Deporte FUNAFDE..... | 49 |

| | |
|---|----|
| Muestra..... | 49 |
| Tipo de población..... | 50 |
| Recolección de información..... | 50 |
| Procesamiento de Datos..... | 51 |
| Triangulación..... | 51 |
| La Experiencia | 52 |
| ANÁLISIS DE DATOS..... | 55 |
| El deporte como estrategia de inclusión social | 55 |
| El Tejo en el adulto mayor | 56 |
| Deporte social | 57 |
| CONCLUSIONES | 59 |
| Recomendaciones..... | 61 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 63 |
| ANEXOS 1 | 67 |
| ANEXOS 2 | 76 |
| Anexo No. 1. Formato Entrevista Semi-estructurada | 76 |
| Anexo No. 2. Formato Registro de Observación..... | 77 |
| Anexo No.3 Registro Fotográfico | 78 |

AGRADECIMIENTOS

En primera instancia agradezco a dios por las oportunidades y las bendiciones que me ha dado, a mis padres que siempre han estado presentes orientando mi camino, acompañándome en los buenos y malos momentos, a mi abuela quien siempre me a tenido presente en sus oraciones, a mi familia en general que me demuestran su apoyo incondicional, sintiendo orgullo por cada paso que doy en busca de alcanzar mis metas.

Por otra parte agradezco de ante mano al profesor Juan Carlos Ibarra Rodríguez, quien siempre estuvo presente aportándome toda su experiencia para lograr llevar a cabo mi proyecto de grado, a la Universidad Pedagógica Nacional por ser la institución que me recibió y me permitió llevar culminar mis estudios, de igual manera a la comunidad persona mayor que conforman la fundación Funafde quienes me demostraron todo su apoyo y colaboración para construir esta investigación. De igual manera a la Federación Colombiana De Tejo por ofrecerme la información pertinente y trabajar a favor del mejoramiento de la sociedad a través del nuestro único deporte.

INTRODUCCIÓN

La Universidad Pedagógica Nacional, tiene un compromiso educativo para mejorar las condiciones de vida, con el fin de orientar y dirigir procesos educativos y pedagógicos. Se ha dado a la tarea de formar docentes de calidad, con objetivos claros, dirigidos a la labor social de todas las comunidades sin exclusión alguna, trabajando más, con aquellas poblaciones que se encuentran en desventaja; en este sentido la Facultad de Educación Física, presenta una Licenciatura en Deporte, donde el énfasis social nos permite abordar distintas temáticas sociales.

Teniendo en cuenta las distintas problemáticas que presenta la persona mayor de la fundación Funafde, nos dimos a la tarea de crear un espacio, donde esta comunidad pueda contar con estrategias de inclusión social. Una de estas es a través de una práctica deportiva, donde el tejo se convierte en un mecanismo que permite reconocer a cada integrante, con el fin de que disfrute y se sienta sujeto de derecho. Se trabaja con esta comunidad, a causa de las condiciones en que se encuentran, puesto que demuestran un estado de vulnerabilidad y fragilidad frente a los demás. La sociedad excluye por distintas razones y una de estas es a causa de la pérdida de productividad, factor que genera un desequilibrio de manera individual, mostrando factores de deterioro en la persona y en las distintas comunidades.

Por consiguiente, se plantearon unos objetivos con el fin de favorecer a cada sujeto que hiciera parte del grupo. Para esto se trabajaron unos instrumentos de corte cualitativo, los cuales fueron tomados en consideración de la comunidad, demostrando a su vez, que estos se ajustaron adecuadamente, con la idea de poder obtener la información que surgiera del proceso de la investigación.

El Tejo como actividad de esparcimiento, se ha practicado desde tiempos inmemorables, ha permitido identificar que se pueda utilizar a fines de uso del tiempo libre, se puede practicar tanto a nivel de juego como competitivo, demostrando un alto grado de aceptación por las personas. Desde la década del 50 el Tejo también conocido como Turmequé, nombre original del municipio de Boyacá donde nació, ha venido logrando escalar espacios que poco a poco le han permitido ser tomado en cuenta.

Es acá donde La práctica del Tejo, como estrategia de inclusión social para la persona mayor, permite fomentar un espacio para que se reconozca y disminuya, la inequidad por la condición de avanzada edad en que se encuentran las personas. Para Cagigal (citado por Rodríguez 1994 pág. 109-115) el deporte asume una responsabilidad, un compromiso con todas las comunidades del país, y es acá donde este proyecto permite que la comunidad persona mayor, pueda realizar una práctica deportiva aplicando el Tejo de la manera más apropiada, implementándolo en la vida cotidiana de este grupo con el que se va a trabajar, ofrece un espacio para que se pueda desarrollar prácticas libres de forma mixta y colectiva.

Es en este momento donde se debe plantear, cómo el Tejo incide para mejorar la inclusión, si bien la persona mayor hace parte de una comunidad que se encuentra en desventaja Alcaldía mayor de Bogotá (2008). No solo aquellos que cuentan con una familia, sino que además también los que dentro de un núcleo familiar son excluidos, porque no generan productividad.

Las personas que direccionan la fundación y la comunidad que la conforma, manifiestan abordar el tema de la inclusión, demostrando que en esta etapa de la vida, se adopta el deporte como un espacio facilitador, que les permita mejorar sus relaciones socio afectivas, aceptación del grupo barrial y familiar, de resocialización, contribuyendo así para que estos puedan sentir y ser vistos como sujetos de derechos.

ANTECEDENTES

Estudios relacionados con comunidad persona mayor, demuestran un alto grado de interés en temas que apuntan a la salud, bienestar, cuidado y participación entre otros. A partir de esto se toman algunos antecedentes, que serán expuestos a continuación en este capítulo, para llevar a cabo una investigación, que favorezca a este tipo de población. Cabe señalar que las distintas fuentes que se van a tomar de soporte para este proyecto, permiten tomar una postura acorde, de manera que en lo posible no afecte a este tipo de comunidad, teniendo en cuenta las condiciones en que estos se encuentran ya sea física o psicológica.

El INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE (IDRD) a través de su programa de actividad física, y adecuación de los parques para el disfrute de la comunidad y las políticas públicas (2002- 2022). Ha creado espacios para que el adulto mayor pueda disfrutar de actividades recreo deportivas, demostrando que el deporte le permite al adulto mayor mostrar una mejor disposición y sentirse más incluido.

Estudios realizados sobre el abandono del adulto mayor “auto-Valente” afirman que la causa principal según Astete y Rivas (2011) es la disfuncionalidad familiar y la falta de un sistema de protección social, teniendo en cuenta las distintas necesidades que presenta esta comunidad. Además, se tiene claro que las políticas que respaldan al adulto mayor ya están, pero es necesario que se lleven a la práctica.

Para Chávez, Lozano, Lara y Velázquez (2004) la práctica de la actividad física, moderada y acondicionada en el adulto mayor sin importar en qué condiciones se encuentra, le permite ejecutar las actividades de la vida diaria de mejor manera y tener mejor disposición en sus quehaceres, arrojando resultados satisfactorios en esta investigación. Colocando al deporte como una herramienta fundamental y de gran ayuda en el proceso de envejecimiento.

Arboleda, Vargas y Galicia (2009) Determinan a partir de su investigación, como los adultos mayores que realizan actividades físico – recreo deportivas, se encuentran en un estado de dependencia por sí mismo menor, en comparación con aquellos que realizan estas actividades con menor frecuencia, o que se encuentra en un sedentarismo absoluto. Afirmando que los estados de inclusión y participación son más fáciles de lograr, si dichas actividades ya mencionadas se realizan, y además ofrece un comportamiento más óptimo.

Distintos estudios demuestran que los seres humanos van disminuyendo su actividad física a medida que van envejeciendo, López e Izquierdo (2006) afirman que el ejercicio físico no retarda el envejecimiento, pero lo que si hace es mejorar la disponibilidad en las distintas actividades en la persona mayor. Luego de comparar un adulto mayor sedentario y un adulto mayor ejercitado, estos demuestran un deterioro similar y disminución en su capacidad de trabajo físico.

Así mismo Mora citado por López y Fernández (2006) nos dice que el envejecimiento es un proceso que se presenta en todos los seres vivos, siendo una constante de deterioro. En este orden de ideas se determina que dicho evento se presenta, “como expresión de la interacción entre el programa genético del individuo y su medio ambiente” (pág. 613). No se puede exactamente afirmar cuando inicia el envejecimiento, pero se puede ajustar a en promedio a partir de los 60 o 65 años.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Asumiendo que la persona mayor, es una persona que se encuentra en situación de vulnerabilidad, y además sus condiciones de vida se encuentran inmersas, en una sociedad que va en constante cambio y que esto trae problemáticas para este tipo de comunidad, que no gozan en su totalidad de los derechos que la ley les otorga.

Teniendo en cuenta las condiciones que presenta la comunidad persona mayor, surgió la pregunta que permite identificar, la problemática que nos interesa abordar desde una perspectiva del énfasis en deporte social. ¿Cómo incide la práctica del Tejo en la vida cotidiana de la persona mayor, como estrategia de inclusión en la fundación Funafde?

JUSTIFICACIÓN

Al ver las condiciones de vulnerabilidad de la comunidad persona mayor, se abre una serie de interrogantes que determinan una construcción enfocada a dar respuesta a una problemática. La inclusión es una acción de la sociedad que nace en el momento en que se crea un imaginario, donde la persona a comparación de un objeto, pierde su valor a causa del deterioro

La importancia de esta investigación se muestra en la relación persona mayor deporte, con la finalidad de aportar al mejoramiento de la inclusión social, ya que este es un elemento desequilibrante donde la edad se muestra como factor de exclusión.

Las sociedades contemporáneas, presentan desigualdades sociales a partir de factores que comúnmente se pueden evidenciar, donde uno de ellos es el deterioro de la persona a causa de la edad. Frente a esto, la situación económica cumple un papel determinante, ya que va ligada a este tipo de circunstancias sociales. Así mismo, cabe señalar que en su momento, cada persona se verá expuesta a estas condiciones de vida, donde dichas problemáticas permiten fomentar proyectos de carácter social.

Por lo tanto, se pretende abordar el tema de la inclusión social, en la vida cotidiana de la persona mayor de la fundación Funafde, utilizando el Tejo como estrategia deportiva. De igual manera es importante señalar, que se va a iniciar una experiencia significativa a favor de esta comunidad, siendo prudente advertir que este tipo de personas presenta una serie de dificultades sociales, tanto en su familia como en el grupo barrial.

El deporte estará presente, en función de mejorar aquellas dificultades que aquejan no solo a las personas que hacen parte de la Fundación, sino además al grupo que rodea esta comunidad como por ejemplo familiares y vecinos. Estas problemáticas desfavorecen los procesos de convivencia y es por esto que se plantea un trabajo de investigación a favor de una población, con un objetivo claro, que tiene como misión, generar espacios que beneficien y mejoren en la recuperación de la persona mayor bajo el categórico de inclusión.

Es importante para el licenciado en deporte, abordar este tipo de dificultades con el fin de que esta población pueda disfrutar de los espacios que le ofrece el Estado y la sociedad, comprometiéndose en fomentar la participación de las personas que cuentan con experiencia y vivencias, y que estas sirvan para que sus hábitos de vida mejoren de forma individual y colectiva ya sea con su familia o la comunidad que los rodea.

Para esto se va tomar un grupo aproximado a 25 personas con más de 60 años entre hombres y mujeres. Se realizarán una serie de prácticas de Tejo adecuadas para esta comunidad ubicada en el barrio Aures II de la localidad de Suba “parque Potrerillos”. Se hará un acercamiento antes de realizar las prácticas, con el fin de lograr una mejor aceptación y así lograr una mejor simpatía. Esto se efectuará durante un tiempo de 2 meses, luego de esto, se llevará a cabo las prácticas de tejo representadas en 15 sesiones de clases. La entrevista semi-estructurada y la observación no participante, serán los instrumentos para la recolección de información. Además se pretende dejar un referente para la Universidad Pedagógica Nacional, que les permita encontrar aportes frente a la comunidad persona mayor, puesto que este tema ha sido poco abordado.

OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia del Tejo en la persona Mayor de la fundación Funafde, como vía para mejorar la inclusión social, ya que esta es una de sus problemáticas, promoviendo el envejecimiento activo para que se viva una vejez con dignidad.

Objetivos Específicos

Favorecer procesos de aceptación social de la comunidad persona mayor de la fundación Funafde, ya que estos cuentan con experiencia, un factor determinante a la hora de querer mejorar cualquier aspecto.

Aportar para que la fundación Funafde, cuente y pueda ofrecer el Tejo, “deporte de tradición”. De manera que sea de interés para la comunidad persona mayor.

Crear un espacio, donde el Tejo como deporte mejore aspectos sociales y culturales, de manera que le garanticen a la persona mayor el acceso, permanencia y disfrute de esta práctica, reduciendo los factores generadores de las desigualdades que ocasionan vulnerabilidad y fragilidad.

Promover el Tejo como nuestro deporte nacional, demostrando que se puede practicar y disfrutar en conjunto, sin involucrar el alcohol.

Demostrar como por medio del Tejo el adulto mayor se siente no solo incluido sino que en lo personal se siente capaz de hacer por sí mismo, dándole alternativas para que este se sienta sujeto de derecho. Y pueda llevar una vejez digna y goce de los derechos que la ley le ofrece.

MARCO TEÓRICO

En este capítulo se van a abordar temas relacionados con adulto mayor, teniendo en cuenta que esta es la comunidad con la que se trabajó, a partir de una problemática que se presenta a lo largo de esta etapa de la vida como es la exclusión social. No obstante se podrán evidenciar resultados que fueron obtenidos gracias a un proceso de investigación donde la entrevista semi-estructurada y la observación no participante, fueron los instrumentos que nos permitieron acopiar la información.

El Tejo como deporte arraigado de nuestro país, muestra un gran impacto de aceptación en las personas mayores que hacen parte de la fundación Funafde. Se trabaja este deporte, con el fin de poder llegar a cada uno de estos sujetos de manera favorable, aportando para que su proceso de envejecimiento sea más activo. No podemos dejar atrás el deporte como medio facilitador y canal para poder llegar a las personas, siendo este último, un medio global que permite trabajar con las distintas comunidades y convertirse en un agente de cambio de manera individual y colectiva,

Envejecimiento

El envejecimiento es una característica, que todos los seres vivos deben afrontar a lo largo de la vida, a partir de esto, se determina que las personas pueden contribuir en este proceso, con el fin de hacerlo más placentero. Por consiguiente se considera que los sujetos que se encuentran en edades superiores a los 65 años, deben fomentar espacios relacionados con el deporte, de manera que el deterioro de sus habilidades y demás características físico-mentales no afecten rigurosamente al momento de querer vivir un envejecimiento activo.

Cabe señalar que el envejecimiento, trae consigo diferentes problemáticas relacionadas con la salud y conductas sociales, que convierten a la persona en un ser frágil, expuesto al rechazo, y demás manifestaciones negativas que en su momento les genere un decaimiento a nivel sociales. A raíz de esto, la importancia de este capítulo se centra en

dar a conocer, esportes que van ligados al envejecimiento. De esta manera, se busca propiciar espacios por medio de acciones deportivas, acondicionando el Tejo, de manera que le permita a cada integrante del grupo de trabajo, hacer de la vejez una condición de vida más placentera, donde cada sujeto se sienta parte de una sociedad.

Por lo anterior, algunos autores que serán traídos a colación en esta investigación, demuestran que el envejecimiento es una condición de vida, que se puede tratar mas no controlar, siempre estará presente, y será más evidente a partir de los 65 años, edad considerada como el inicio de la vejez.

Mora citado por López e Izquierdo (2006) Afirma que “el envejecimiento es una proceso de todo ser vivo, que se presenta de la relación con la genética y el medio ambiente. Se expresa esta etapa de madurez “persona mayor” entre los 60 y 65 años según edad cronológica” (pág. 614). Poco a poco el medio ambiente es un factor negativo, puesto que influye de gran manera a la duración del individuo. También este autor, plantea dos teorías, por un lado nos dice que el proceso de envejecimiento es a causa de una autodestrucción en cadena de forma genética, mientras que el otro lo plantea como un deterioro celular inevitable. Esto se puede señalar como una manifestación del ser, frente a los distintos esfuerzos y desgastes en todo el cuerpo, así no exista un nivel de excitación constante, esto sucede en todo lo existente y conocido como materia, llegan a un deterioro al cual es inevitable detener.

Alonso, Sansó, Díaz-Canel, Carrasco, y Oliva. (2007) plantean dos tipos de envejecimientos que en la actualidad, demuestran un alto grado de interés para los distintos estudios que en su momento se quieran realizar, por un lado se reconocen el envejecimiento individual el cual se denomina como “proceso de evolución, hasta ahora irreversible que experimenta cada persona en el transcurso de su vida, mientras que el envejecimiento poblacional es el incremento del número de adultos mayores con respecto al conjunto de la población a que pertenecen”. Esto demuestra una problemática social que se debe asumir, determinando las posibles causas y así mismo generar espacios que favorezcan mejoras de acuerdo a las necesidades.

Además algunas características contra-productivas que se presentan en el envejecimiento individual tales como, la disminución de respuesta frente a los distintos eventos, pérdida de la capacidad funcional frente a los múltiples trabajos que comúnmente se realiza y deterioro eficaz del equilibrio, son causantes que generan actitudes de índole negativo frente al envejecimiento demográfico o poblacional; permitiendo observar que la comunidad persona mayor se convierta en un grupo propenso a decaer en fragilidad, problemática que conduce a un decaimiento de la persona. Es acá donde la acción de intervenir es importante con el fin de aportar para promover espacios donde se contribuya en lo social y en lo que significa calidad de vida y goce de las distintas etapas que se presentan Alonso (2007).

Algunas patologías que se presentan con más frecuencia en esta etapa de la vida y que por lo tanto hace referencia a la no aplicación del trabajo físico son: enfermedades cardiovasculares severas, Diabetes no controlada o trastornos convulsivos y aquéllos que padecen de limitaciones severas a causa de artrosis severa Heredia (2006). Pero también existen otras patologías las cuales se encuentran en un nivel de alto riesgo y por lo tanto no se debe aplicar algún tipo de ejercicio a menos que sea por prescripción médica

Tabla 1.

Principales patologías en la vejez.

Hipertensión pulmonar.

Hipotensión ortostática.

Reducción del rendimiento cardiaco de cualquier etiología.

Miocarditis aguda.

Enfermedad valvular severa (incluye estenosis aórtica, pulmonar y mitral)

Trombosis venosa profunda y embolismo pulmonar reciente.

Disminución de la capacidad de concentración, coordinación y el sentido del equilibrio.

Arritmias ventriculares.

Arritmias auriculares con compromiso de la función cardíaca.

Hasta este punto, queda claro que el deporte en relación con la persona mayor no se puede aplicar de manera homogénea a todos los participantes ya que algunos pueden presentar distintas patologías, esto nos permite ver, cómo esta comunidad pueda realizar

trabajos físicos a un nivel de intensidad de menos a más, dependiendo el estado físico en que se encuentren. En ningún caso se está buscando trabajar el rendimiento deportivo. El riesgo de lesión es algo que se presenta en todas las etapas de la vida y por lo tanto debemos de estar atentos a esta condición, claro que frente a este grupo el cuidado en los distintos movimientos relacionados con la práctica deportiva debe ser más controlado y supervisado ,teniendo en cuenta que a nivel fisiológico, se presenta un deterioro en todos los seres vivos, el cual trae consigo, las distintas patologías que con más frecuencia arremeten en la etapa de la vejez López y Fernández (2006). De esta manera, se presenta menor riesgo de complicaciones físicas, ya que en estas edades son más considerables, puesto que el proceso de recuperación es más lento y representa mayor dificultad en comparación a una persona joven, además pueden representar un alto grado de degeneramiento en la zona afectada lo que estancaría el proceso de la práctica.

Ruíz (2013). En su estudio realizado sobre envejecimiento y vejez, aborda un tema de vital importancia frente a la problemática que se presentó a finales del siglo XX. El alto crecimiento de la comunidad adulto mayor y lo que realmente les afecta y los convierte en una comunidad en desventaja. Además, muestra como desde hace más de 50 años se está haciendo frente a lo que puede suceder con las distintas generaciones a futuro.

La conducta de las personas cambia, a partir del momento en que se consideran indispensables en una sociedad, ya que estas trabajan a medida que se presentan situaciones de necesidad. La postura intelectual de la sociedad, estigmatiza a las demás personas, sin importar el daño que se pueda causar.

El amparo de los padres, era una obligación de los hijos, según Arbiol citado por García (2005) “los ámbitos de derechos y de la moral” (Pág. 37) permitían que el cuidado y sostenimiento de los padres, con avanzada edad, fuera obligación de los hijos. Normas dictadas por el antiguo régimen que además contaba con el respaldo de las familias cristianas que en su momento se pronunciaban.

UNICEF (2007) Llamó la atención cuando expresó el incremento de la población adulto mayor sobre todo en los países de Europa occidental, demostrando que sus posibles juventudes presentaban una baja alarmante, algo que podría traer consecuencias a futuro.

Particularmente frente a este suceso que se presentó principalmente a mediados de mitad del siglo pasado, se comenzó a tener más en cuenta a esta población, una de las más afectadas en la segunda guerra mundial. Se comenzó a hablar de la vejez, poco a poco se abrían espacios para que se tomara en cuenta la igualdad en las distintas comunidades sin importar en qué etapa de la vida se encontraban. No solamente se trabajaba sobre el concepto de vejez sino que además también se preocuparon por lo que comúnmente se conoce como envejecimiento. Así como a nivel fisiológico la vejez es una etapa de la vida y el envejecimiento es un proceso biológico de todo ser vivo, para la organización de las Naciones Unidas esta los aborda de la misma manera. Además busca crear conciencia mostrándole al mundo que esta comunidad con el tiempo estará en todos los temas de interés público.

Se escribe en 1983 el primer plan de acción internacional de Viena sobre envejecimiento y así mismo declaran el primero de octubre como el día internacional de la persona mayor.

En el año de 1991 las Naciones Unidas invitan a todos los gobiernos a que incluyan en sus agendas, los principios de las Naciones Unidas que hacen referencia a las personas de edad avanzada “mayor”, aprobado por resolución 46/91 de la asamblea general de las naciones unidas: independencia, participación, ciudadanos, autorrealización y dignidad.

En 1995 se llevó a cabo en la ciudad de Copenhague “Dinamarca” La Cumbre Mundial Sobre Desarrollo Social, en la cual se destacó temas como la importancia por la integración social y la creación de una sociedad para todos, donde el dialogo y comunicación entre las distintas generaciones no demuestre desigualdad o repudio alguno. Esta fue punto de partida para la reunión que se desarrolló en el año 2000 con el fin de establecer los objetivos del nuevo milenio.

La Organización de las Naciones Unidas celebra en 1999 el año de la persona mayor, con el fin de mostrarle al mundo que todas las personas envejecen y que así mismo posiblemente llegaran a la etapa de la vejez. Una frase que se escuchó durante este año y que muchos la denominaron eslogan del tema fue “hacia una sociedad para todas las edades”. Particular a esto, lo que estos tratados buscan es dejar patentado relaciones

entre todas las comunidades y a su vez, crear políticas donde se tengan en cuenta la etapa de la vejez actual, como un factor de interés mirando que en un futuro las personas que se encuentren en esta etapa tengan una mejor calidad de vida.

Luego, en el 2002 se plantea en el plan de acción sobre el envejecimiento como objetivo principal, que en todo el mundo la persona mayor pueda envejecer con seguridad y dignidad, además que puedan seguir siendo participes de la comunidad y ser reconocidos como todos, sujetos de derecho.

De acuerdo con el plan de acción internacional sobre el envejecimiento (Madrid 2002) y la estrategia regional para su implementación en América Latina y el Caribe (2003), se plantean tres orientaciones prioritarias para tener presente en las políticas públicas:

Participación: sin importar la edad de todas las personas especialmente las que se encuentran en etapa de vejez, con el fin de aportar al desarrollo del país partiendo que sus experiencias de vida. Sirven desde muchos puntos de vista para el sinnúmero de problemáticas que se presenta en cada nación.

Salud y bienestar: en términos de promoción, prevención, atención, accesibilidad y cuidado en y para todas las edades y particularmente, en y para la vejez.

Creación de entornos físicos y sociales propicios: accesibles y favorables para todas las edades y condiciones para que todos puedan gozar y desarrollar libremente sus distintas actividades de forma individual o colectiva.

En diciembre de 2007, como resultado de la Segunda Conferencia Regional Intergubernamental sobre Envejecimiento en América Latina y el Caribe, se redactó la Declaración de Brasilia, para aplicar en América Latina y el Caribe el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento. Esto surgió en el momento en que se piensa, que en las próximas décadas se contarán con una población de adulto mayor mucho más grande. Una de las propuestas fue crear una convención que está encargada de promover el reconocimiento y respeto de la persona mayor.

En el 2010, por parte de la Organización de Estados Americanos, creó un ente encargado sobre la protección de los derechos de las personas mayores, cuya sesión inicial se realizó en Washington, D.C. en octubre de 2011. El 22 de febrero de 2012, también en

Washington, D.C., se llevó a cabo la segunda reunión del grupo de trabajo sobre la protección de los derechos de las personas mayores. En ella, la representante del Alto Comisionado de Derechos Humanos de Naciones Unidas, Juana Sotomayor, retomando aspectos incluidos en una sesión de seguimiento de la II Asamblea Mundial sobre el envejecimiento (julio, 2011), se refirió a cuatro desafíos específicos, presentes y futuros relacionados con las personas que viven la vejez:

Discriminación: por edad, esta es considerada como un tipo de discriminación múltiple ya que se encuentra sujeta a la discriminación por raza, género, etnia, nacionalidad, condición económica. Además a esto consideró como problemáticas principales la inseguridad y los ingresos. El objetivo es acabar con este tipo de flagelo.

Pobreza y las condiciones de vida precarias: reconociendo el nivel de vida relativamente desfavorable de las personas mayores de 60 o 65 años, en comparación con otros grupos. A propósito, interesa tener en cuenta que pobreza y vejez no van necesariamente de la mano y considerar que CEPAL CELADE citado por Del Popolo, (2001) "la pobreza vitalicia, aquella que se inicia en el hogar, es el principal factor que explica la pobreza en la población de mayor edad" (p. 30). Particular a la discriminación acá también se busca erradicarla por completo, por medio de ejercicios de convivencia y demás factores que permitan favorecer a todos.

Terminar con la violencia, los abusos y los malos Tratos: tanto físicos y económicos, como emocionales y sexuales, así como con la explotación económica. Al respecto, interesa llamar la atención sobre el maltrato en entornos institucionalizados como centros de cuidado e inclusive al interior de las familias. Crear conciencia en todas las personas que interactúen con las personas adultas, permitirle opinar, participar y sentirse útiles y tenidas en cuenta.

Resolver el problema de la falta de servicios y medidas específicas: para el disfrute de los derechos humanos, incluyendo servicios de cuidado y atención, al igual que de cuidados a largo plazo en los propios hogares. Interesa recalcar aquí que el trabajo de cuidado, en un alto porcentaje, lo realizan las mujeres en muchos casos, las mujeres mayores sin remuneración, ni reconocimiento.

Luego de leer, los aportes que se realizaron frente al tema de envejecimiento y vejez con una mirada internacional, centrada en la igualdad de todas las comunidades

especialmente las más afectadas en este caso por la edad, se descubren nuevos retos que debemos de atender con suma urgencia. En algunos países como Colombia se presenta este proceso más frecuente y a menudo es más notorio, porque así como este va creciendo, va sujeto a problemáticas que están ligadas a este como la inequidad y precariedad laboral, económica, social y regional.

Inclusión social

El adulto mayor crea o identifica un modelo a seguir para valerse por sí mismo, según Abusleme (2014) además, se puede clasificar en tres categorías las cuales permiten ver su independencia o necesidades.

1 persona mayor activa: aquella que a pesar de su edad puede valerse por sí misma. No necesita de otros para cumplir con sus tareas a realizar.

2 persona mayor que se encuentra en el umbral de las capacidades: no se encuentra del todo autosuficiente para cumplir con sus actividades, se encuentra en riesgo por el deterioro en sus capacidades.

3 persona mayor patologizado: aquellas que requieren de acompañamiento, teniendo en cuenta que no es seguro que puedan volver a valerse por si mismos.

Estas tres condiciones hacen que el ejercicio de auto inclusión tenga gran peso de interés, dependiendo el estado de deterioro en que se encuentre la persona mayor. Así mismo la auto motivación es importante para que la inclusión sea usada por cada persona con el fin de sentirse valioso (a) y parte de una sociedad a partir de esta misma, sin necesidad de que la comunidad sea la que le llame.

La comunidad persona mayor se encuentra en una posición vulnerable, considerada así por los distintos efectos que conllevan a una sociedad excluyente frente a las condiciones de vida en que se encuentran estos. Generando conductas donde la inclusión esta puesta en un plano de clasificación a causa del nivel de productividad. No obstante cabe señalar que existe una gran diferencia entre el hombre y la mujer que llegan a la

etapa de la vejez, teniendo en cuenta que esto se presenta a causa de las distintas ofertas laborales que determinan funciones, que en su momento requieren más de condiciones físicas, donde el hombre representa una mejor disposición Oberto (2013). Cabe señalar que la comunidad persona mayor cuenta con características que pueden favorecer el los distintos campos que se les permita estar.

Contar con experiencia y formación que solo con los años se logra obtener, es un aspecto que las distintas comunidades pueden llegar a explotar, si crean espacios de inclusión, donde no existan limitantes a causa de las condiciones en que se encuentren las personas, donde la integración no se vea afectada por la edad.

Aportar en el fomento de programas deportivo, con el fin de retomar las distintas funciones que en su momento se han perdido a causa de un deterioro, se puede considerar bajo lo que se determina envejecimiento activo. Cabe señalar que estas capacidades no se recuperan de la manera que en otra etapa de la vida se presentan, puesto que con la edad se pierden condiciones físicas y psicológicas que no son recuperadas en su totalidad.

Exclusión social

Algunos aspectos y condiciones físico - mentales en las personas, como la pobreza, la religión, la discapacidad, el sexo, la edad y el pensamiento distinto, son limitantes que fomentan conductas de exclusión, teniendo en cuenta que las consecuencias culturales, sociales y económicas producen cambios en las distintas poblaciones a través del tiempo. Esto nos conduce a pensar, que la humanidad está pasando por una etapa crítica y que el número de personas que se encuentran excluidas por los factores ya mencionados, en sus distintas comunidades, está aumentando de manera negativa, creando un deterioro en las relaciones sociales UNESCO (2003).

Lenoir (1974). Afirma, que la exclusión social es un concepto que va ligado a problemáticas tales como: el desempleo y cambios en la estructura familiar, afirmando que para generar un cambio se debe de impulsar acciones de mejoramiento “inserción social” de individuos, familias y grupos de dichas poblaciones que demuestren malos

comportamientos, como agresión desprecio, falta de interés y demás factores que hagan que las comunidades y ellos mismos sean excluidos. Este concepto fue tomado por la UNIÓN EUROPEA. La exclusión social es relacionada con la falta de oportunidades, llámese desempleo, limitaciones por condición social, estado de vulnerabilidad por edad, sexo raza, creencias religiosas, culturales e ideologías

Derechos humanos

Los derechos humanos son un conjunto de normas naturales modificadas por el hombre, los cuales se encuentran reconocidos y garantizados jurídicamente, con un objetivo claro, que le permitirle a todos los sujetos gozar de sus beneficios. No obstante y para tener en cuenta, los seres humanos deben disfrutar de estos, sin perder la construcción de una buena convivencia y es allí donde se debe trabajar en colectivo para garantizar un buen trato con los demás.

Desde el momento de nacer cada persona cuenta con un poder innato sobre sus derechos, sin distinción alguna, la igualdad es una característica que les permite a las personas ser sujeto de derecho, donde su dignidad sea tenida en cuenta de forma individual y social. “Los principios de los derechos humanos son: la universalidad, integralidad e interdependencia y sus características es que son inalienables, imprescriptibles, indivisibles y progresivos” alcaldía mayor de Bogotá (2010).

Deporte

El deporte es un estilo de vida, donde cada persona es libre de practicarlo, sin importar en qué condiciones se encuentre el sujeto. El deporte es una herramienta que se puede utilizar a manera de mejoramiento de la comunidad, determinando que la acción deportiva aporta al ser humano un manual de actitudes donde se puede determinar de qué manera llevarlo a cabo. En esta investigación se toma el deporte como estrategia para dar solución a una problemática de exclusión que presenta la comunidad persona mayor, De tal manera que favorezca procesos de inclusión social.

Para el hombre el deporte le puede permitir por medio de su práctica hábitos de control, seguridad en sí mismo, conciencia corporal, ajuste al principio de su propia realidad, aprendizaje realista a su posición en el grupo social. Esto nos hace comprender que el deporte es actividad del hombre completo, donde se plantean elementos éticos e intelectuales a partir de interpretar al hombre, no como un elemento, herramienta y mucho menos dejando ver que este debe relacionarse con la educación física solamente en el cuidado del cuerpo, así Cagigal (2006) afirma que el ser es un elemento educativo que nos permite instaurar una serie de movimientos armónicos los cuales se pueden ajustar a la actividad física y deportiva, esto hace al hombre un ser completo, capaz de reconocerse y aceptarse como es, descubrir su entorno social y a los distintos obstáculos que se le presenten.

Deporte social

El deporte social es una manifestación que permite, interactuar con otras personas, convirtiéndose en una acción comunitaria donde se inicia un entendimiento con los demás a partir de las condiciones de convivencia que existe. Todas las personas tienen derecho al deporte, y desde el carácter social, así mismo las labores que se encaminan en este medio, deben procurar ser llevadas a cabo de manera que exista una inclusión del sujeto, sin importar que condiciones presente. Para Cagigal (1975a) el deporte como fenómeno mundial, demuestra una falta de interés y seguido a esto un mal manejo de los entes que lo dirigen. No es solo demostrar que se trabaja en deporte, es trabajar con una ética profesional la cual desde el más simple aficionado hasta el más alto dirigente político que rija el deporte, demuestre un interés a partir de crear para las futuras poblaciones un deporte que sirva como mecanismo que promueva para el mejoramiento de la sociedad. El deporte debe ser un fenómeno que cubra de extremo a extremo, siendo este el principal o por lo menos una herramienta propia a utilizar por las personas que lo necesiten.

Ureña (2005) expresa que “la actividad deportiva para adultos mayores, no solo es un factor determinante en la organización del tiempo libre, sino también parte consustancial

del desarrollo de la personalidad y de la totalidad del proceso del envejecimiento”. Pero realmente para que esto cada día contribuya en posturas de mejoramiento, en primera lugar, de debe abordar el tema desde los aportes sociopolíticos, que expongan la realidad en la que se encuentra la comunidad persona mayor.

Los distintos avances tecnológicos, han sido prenda de aceptación por las personas, dejando al descubierto una perspectiva de progreso a favor de la sociedad. Pero es acá, donde este tipo de tecnología, debe ser administrada y tomada como herramienta para construir espacios de mejoramiento social, de manera que cada sujeto se sienta incluido y participe.

La sociedad se mezcla con estos aspectos que no le permiten al deporte demostrar su verdadero poder frente a lo que puede causar en las personas, aspectos positivos que favorecen, más no degradan por productos que ponen en contra a las personas solamente por una propaganda que señala colores y demás para hacer crecer sus finanzas y poner en disputa a aquellos que se dejan impactar por el golpe de la industria Cagigal (1975b).

Tokarski citado por Ureña (2005) Establece que el constante cambio que la sociedad afronta con el paso de los años, es un factor determinante. Donde se busca generar esfuerzos políticos con el fin de promover una conciencia positiva en cada persona. No se trata de erradicar el pensamiento que hasta hoy tiene cada individuo, lo que realmente se busca es: incentivar a la construcción de la aceptación de cada ser que nos rodea sin importar condiciones o costumbres.

Todo esto a manera de modificar lo erróneo, frente a los distintos aspectos negativos que se forma al interior de cada ser humano y que por consiguiente generan fragilidad a causa del desprecio y demás conductas negativas que se tienen.

UNICEF (2007) construye en programas enfocados en todas las comunidades, donde su objetivo principal siempre estuvo enfocado en construir conciencia en todas las personas, de tal manera que vieran el deporte como un medio de transformación sociales, propulsor de un orden cívico y demostrar que el deporte promueve la autoestima, la amistad y demás acciones que permitan a todas las comunidades vivir en sana convivencia.

Deporte comunitario

El Instituto de Deporte Y Recreación de Medellín “INDER” (2002). Resalta que el deporte comunitario es una manifestación deportiva que tiene como fines la recreación, el esparcimiento, el aprovechamiento del tiempo, la integración y el desarrollo físico de la comunidad.

Basados en la ley 181(1995) se promueve el interés del deporte la recreación y el uso del tiempo libre teniendo en cuenta la acción comunitaria (artículo 7). Además, estimular las acciones participativas de carácter comunitario permitiendo que las distintas actividades físicas recreo-deportivas que efectúen, tengan como meta fomentar una sana convivencia, teniendo en cuenta las personas con discapacidad física, síquica, sensorial, adulto mayor y los sectores sociales más necesitados. El deporte convivencia se está trabajando a partir del aprovechamiento de la interacción humana, en las prácticas que comprendan deporte y recreación. Seguido a esto potencializar el aprendizaje social con el fin de crear actitudes en las personas que fortalezcan la sana participación y el respeto.

Por esta razón, en este proyecto se tomó en cuenta el anterior enunciado, ya que demuestra importancia, progreso y gran aceptación de las comunidades donde se ha venido trabajando el deporte comunitario como vía posible para llegar a mejorar los procesos de sana convivencia.

Tejo

El Tejo, también llamado Turmequé, es un deporte como cualquier otro, cuenta con un órgano administrativo, data desde sus orígenes en nuestro país, es conocido por muchos, pero su práctica no tiene el impacto que debería presentar, teniendo en cuenta, que es el único deporte colombiano que hasta el momento existe. Sus raíces demuestran un gran impacto a nivel rural, aunque este ya está situado en algunas ciudades de Colombia, demostrando que se puede ejecutar sin mayor problema. Pretenderemos abordar el Tejo desde dos tipos de perspectiva, la primera es: el tejo como una organización y la segunda

será abordada a partir de lo que significa este deporte como practica libre a nivel urbano y rural.

El Tejo como una organización

La Federación Colombiana de Tejo (FEDETEJO) es una entidad de carácter privado, creada sin ánimo de lucro, de interés público y social dotado de personería jurídica No 0387 de febrero 07 de 1959. Uno de sus objetivos principales es fomentar e impulsar programas de interés público y social. Esta federación se encuentra regulada y bajo el poder directo del departamento administrativo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre COLDEPORTES y también por el comité olímpico colombiano.

En el año de 1954 se creó la federación colombiana de tejo, la iniciativa de crear este ente de carácter deportivo, se le debe en gran parte al señor “fosforito Cárdenas”, ya que fue el principal impulsador de este proyecto que hoy conocemos. Este señor tomó como base la liga de tejo de Cundinamarca que actualmente existe, y la cuál en ese año acogía los distintos clubes de Bogotá. Inicialmente fue creada como Asociación Colombiana de Tejo, pero luego bajo decisión de Coldeportes se tomó la decisión de que fuera Federación Colombiana de Tejo. El Tejo en este momento es el único deporte nacional promulgado por la ley 613 del 4 de septiembre de 2000. Considerando como nuestro único deporte “criollo” se puede asumir, que de nosotros está que sea promulgado y acogido por las distintas comunidades de nuestro territorio, además también podemos construir una conciencia que adopte este deporte como un símbolo de nuestra cultura, ya que es único y que además, somos capaces de crear manifestaciones donde el ejercicio de participación sea de todos, partiendo de que el tejo puede ser practicado casi en su totalidad por toda las comunidades existentes.

El principal objetivo de la Federación es fomentar, patrocinar y organizar la práctica del deporte del tejo, pony-tejo y mini tejo y sus modalidades deportivas, debidamente reglamentados, dentro del ámbito nacional e internacional de impulsar programas de

interés público y social. Actualmente la federación se encuentra conformada por 23 liga departamentales las cuales son:

Tabla 2.
Ligas afiliadas a la federación de Tejo.

| Ligas | Genero |
|---|---------------|
| Antioquia | Mixto |
| Amazonas | Mixto |
| Atlántico | Mixto |
| Bogotá D.C. | Mixto |
| Boyacá | Mixto |
| Bolívar | Mixto |
| Cauca | Mixto |
| Cesar | Mixto |
| Córdoba | Mixto |
| Cundinamarca | Mixto |
| Huila | Mixto |
| Liga de las Fuerza Armadas a nivel nacional | Femenino |
| Magdalena | Mixto |
| Meta | Mixto |
| Nariño | Mixto |
| Norte de Santander | Mixto |
| Putumayo | Mixto |
| Quindío | Mixto |
| Risaralda | Mixto |
| San Andrés | Mixto |
| Sucre | Mixto |
| Tolima | Mixto |
| Valle | Mixto |

Esto es más o menos unos 8.000 deportistas, teniendo en cuenta que son de ambos géneros. Se dice que por cada deportista de competencia hay entre 20 y 30 aficionados.

Según diario oficial de la REPUBLICA DE COLOMBIA. Ley 613 del 4 de septiembre de 2000. Se declara la disciplina del tejo como deporte nacional y se dictan otras disposiciones.

El tejo como manifestación deportiva, cumple con todos los estándares requeridos para el buen uso de su práctica, ya sea a nivel profesional “reglamentado” o para el uso del tiempo libre. A partir de lo decretado por el CONGRESO DE COLOMBIA, el Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte, está encargado de fomentar y divulgar en todo el país el uso de esta práctica.

Además las personas que practique el Tejo y que se encuentren afiliados llámese liga, federación o club, pueden contar con los mismos beneficios que se le otorga a cualquier otro deportista, y es un deber de estos, dejar la imagen de esta práctica en lo más alto, ya que esta se muestra como símbolo cultural y patrimonio de la nación. Artículo 1 ley 613 del 4 de septiembre de 2000.

MARCO LEGAL

La Constitución Política de Colombia y las presentes leyes, además la creación de políticas públicas, han permiten abogar en defensa de todas las poblaciones, especialmente por aquellas que a lo largo del tiempo han demostrado estar en desventaja. Así, se establece por medio de artículos, hacer cumplir al pie de la letra lo pactado sin exclusión alguna. Los derechos humanos, son la prioridad del estado, velar por una democracia participativa, y demás derechos y deberes, son aspectos importantes que deben hacer cumplir los entes que direccionan el país.

Constitución Política De Colombia 1991

Para esta investigación, es importante manejar un marco legal a partir de la CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA (1991). Ya que esta enuncia manifestaciones a favor de todas las comunidades, direccionando conductas de orden público acerca del bienestar de los ser humanos, sin importar las características de estos. Permitiendo en primera instancia que cada sujeto cuente con un manual de deberes y derechos, aspectos que desde el momento que se nace forman parte de cada uno. en segunda instancia le permite a cada habitante del país, disfrutar de cada instructivo que la presente constitución dicta.

Cabe señalar la importancia del artículo “1”. Por el cual se hace valer los derechos humanos, fundamentalmente a partir del respeto y la dignidad, donde la democracia participativa y pluralista, se convierte en un derecho que tiene cada persona y para que esto se lleve a cabo, es el estado, el ente que se encuentra en la obligación de hacer cumplir estas demandas sin acepción alguna.

En el artículo 2 y 5 se determina que el estado debe promover y garantizar los deberes y derechos de cada persona, permitiéndole que estos se expresen frente a las condiciones que los afecten. Además reconoce a la familia, como la institución básica de la sociedad,

de manera que debe trabajar en la construcción de una sana convivencia. De la misma manera se debe velar por la libertad de cada persona, desde el momento en que nace, generando protección a manos de las autoridades competentes sin discriminación alguna por sexo, raza, origen nacional o familiar, lengua, religión, opinión, política, filosofía, edad o cultura.

De la misma manera el estado, se encuentra encargado de velar por aquellas comunidades que se encuentren en desventaja, ya sea por condiciones económicas, físicas o mentales entre otras. Fomentando políticas a favor de estos y posteriormente castigando a quienes atenten contra estas comunidades que se encuentran en desventaja. La edad representa una condición de fragilidad, a causa de las distintas problemáticas que se presentan en esta etapa de la vida, como por ejemplo físicas y psicosociales. Así como el gobierno está encargado de velar por estos sujetos, la comunidad y la familia también debe amparar a la persona mayor, de manera que le facilite la participación y motiven a un envejecimiento activo y disfrute de lo que se manifiesta como sujeto de derecho.

Particularmente llama la atención el artículo 49. Puesto que expresa una necesidad que aqueja en general a todas las poblaciones, particularmente se dicta, con el fin de ofrecer un beneficio a aquellas comunidades que no tienen a causa de las diferentes situaciones un sistema de salud, que les permita tener mejores condiciones de vida. Modificado por el Acto Legislativo No 02 de 2009. Garantizar La atención de la salud servicios de promoción, protección y recuperación de esta, de la misma manera, establecer políticas para que las entidades privadas presten sus servicios, siendo esto función del estado, servicio que será dado a todas las comunidades sin exclusión alguna, donde prima la vida de las personas.

En particular el artículo 52. Modificado por el art. 1, Acto Legislativo No. 02 de 2000, con base a la versión actualizada de este artículo: permite ver lo significativo que es el deporte y el impacto que genera en las personas. Con base a esto, se da una mirada más amplia a esté enunciado, teniendo en cuenta lo importancia que este representa para esta investigación que antepone el deporte como medio facilitador para la integración de todas las personas.

El ejercicio del deporte y demás manifestaciones ligadas a este, representan la formación integral de las personas, teniendo en cuenta que las actividades deportivas, aporta a la salud y al desarrollo funcional de cada sujeto, con la idea de contribuir a mejorar los distintos procesos educativos y de formación sin importar la edad. Así mismo cabe señalar que todas las personas tienen el derecho y están en libertad de la práctica del deporte y la recreación, donde el aprovechamiento del tiempo libre y el esparcimiento de este, lo puedan destinar a cualquier tipo de actividad relacionada. Para que lo mencionado se cumpla el estado se encuentra encargado de vigilar y resguardar las expresiones deportivas y culturales que permitan fomentar espacios de crecimiento y favorecer el bienestar de las personas, teniendo en cuenta que estas son el principal pilar del país.

Ley 181 Del 18 De Enero De 1995

Es preciso ahondar la ley 181 de enero de 1995 puesto que esta dicta políticas que favorecen el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física. Teniendo en cuenta este apartado, se crea el sistema nacional del deporte. Gracias a la presente ley, se puede demostrar el nivel de importancia que tiene estas actividades para el país, permitiendo encontrar estrategias que favorecen el desarrollo de las poblaciones. Así mismo se evidencia la transformación que el deporte hasta el momento ha tenido gracias a las distintas políticas que lo han colocado en uno de los mejores lugares.

Con el fin de fomentar el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física como herramientas para la sociedad, donde se tiene la libertad de la práctica, sin presentar limitación alguna a la hora de querer desarrollarla. Permitiendo que cada persona se sienta a gusto y pueda establecer la manera en que quiera practicar.

El estado se encuentra encargado de fomentar, proteger, apoyar, dirigir, y difundir programas que apunten al deporte la actividad física y la recreación, teniendo en cuenta las condiciones las condiciones en que se encuentra cada persona. Así mismo debe construir proyectos especiales para todas las comunidades sin importar la limitación, ya

sea física, psicológica, económica o de la tercera edad. También se deben crear proyectos dirigidos a grupos étnicos donde no se interfiera con la identidad de cada cultural.

Se deben crear escenarios óptimos para el buen desarrollo de las prácticas, con el fin de que cada programa sea el eje fundamental para contribuir en mejorar las problemáticas de la sociedad.

Es tarea del Instituto Colombiano del Deporte, COLDEPORTES cuidar y velar por el deporte la recreación y la educación física donde las actividades extra escolares permitan ser llevadas a cabo con un carácter social, permitiendo crear políticas que respalden este tipo de prácticas, de manera que se contribuya en el mejoramiento de la salud, bienestar y condiciones físicas en todas las edades.

El Deporte Formativo y Comunitario hace parte del Sistema Nacional del Deporte y planifica, en concordancia con el Ministerio de Educación Nacional, brindando herramientas al servicio de las comunidades que en su momento lo requieran., claro está con el fin de mejorar las acciones de convivencia.

No podemos dejar por fuera de este capítulo, el Tejo como deporte único de nuestro país, respaldado por la ley 613 del 4 de septiembre de 2000. La cual dicta la divulgación de este y apoyo total por los entes deportivos del país.

Política Nacional De Envejecimiento Y Vejez 2007-2019 Diciembre De 2007

Teniendo en cuenta la Organización Mundial de la Salud. El envejecimiento activo es una característica que permite tener una mejor condición de vida en la vejez, donde no solo se mantiene una mejoría física sino que además, mental y social. Lo que en resumidas cuentas se puede manifestar como mejor disposición y calidad de vida en la persona mayor.

Así mismo el envejecimiento activo se puede realizar en conjunto o de forma individual, con el fin de poder desarrollar actividades de esparcimiento en beneficio no solo del

sujeto sino que además de la comunidad que lo rodea, Contando con unos beneficios que le permitan ser reconocido, protegido y al mismo tiempo cuidado en los momentos que esté presente fragilidad. Este último está sujeto al artículo 1 de la ley 789 de diciembre 27 de 2002 la cual hace referencia al sistema de protección social. Donde además de velar por el cuidado de las comunidades que se encuentran en desventaja, debe propiciar políticas para que cada persona pueda contar con el derecho a la salud, la pensión y el trabajo.

Algunas otras leyes dictan beneficios tales como la ley 715 de 2001 que favorece el fomento de actividades físicas, deportivas y recreativas. Además la ley 397 de 1997. Siendo la ley de la cultura, promueve las distintas actividades relacionadas con el deporte por medio de la cultura y demás muestras que representes tradiciones que fomentan la identidad de cada persona. Seguido a esto encontramos la Ley 115 de 1994. (Ley general de educación) la cual determina la educación física, el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre como mecanismo de educación, donde estas prácticas, permiten llegar a las personas de manera positiva. Seguido a esto tomamos el Decreto No. 345 Del 18 Agosto de 2010 donde se determina que todas las personas, especialmente aquellas que se encuentran en la etapa de la vejez, tienen el derecho de contar con un nivel de vida apropiado, donde su familia pueda estar en las mismas condiciones. Contando con los servicios públicos fundamentales para que lo anterior se cumpla. También en el artículo 17 de la ley 319 de 1996 se evidencia sujeto a lo anterior, donde toda persona tiene el derecho a la protección, siendo más aplicada si se refiere a la población adulto mayor, proporcionando instalaciones, alimentación y el servicio de la salud apropiado. Y para finalizar encontramos la Ley 99 de 1993. La cual está encargada de mantener en óptimas condiciones las zonas verdes y espacios para las distintas prácticas relacionadas con el ejercicio, llámese deporte, actividades físicas o recreativas.

La Ley Nacional del Plan de Desarrollo 2006-2010, Ley 1151 de julio de 2007, “establece que el Ministerio de la Protección Social, debe llevar a cabo el proceso de definición y desarrollo de la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez”.

La Política Nacional de Envejecimiento y Vejez “se enmarca en cuatro aspectos conceptuales de gran trascendencia en los compromisos del Estado: El envejecimiento biológico y su relación con el envejecimiento demográfico, los derechos humanos, el envejecimiento activo y la protección social integral”.

Cabe señalar que en lo anterior, se dio una breve mirada a las presentes leyes y documentos que respaldan el deporte, el Tejo y la persona mayor. Dejando al descubierto que existen mecanismos que respaldan, tanto las condiciones de cada persona sin importar la manera en que se encuentra y también al deporte como medio facilitador que trabaja a favor de las distintas comunidades.

MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo se pretende dar a conocer El tipo de investigación que se manejó, el enfoque que determino la recolección de datos, las experiencias que se presentaron, los instrumentos que se manejaron y la forma en que se implementaron para la obtención de resultados, La referencia contextual de la fundación que permitió llevar a cabo este proyecto, el cual maneja un tema de interés social. Además, se va a identificar la muestra de estudio y el tipo de población con que se trabajó. Posteriormente se dará a conocer el proceso de recolección de datos “información”.

Investigación Cualitativa

La investigación cualitativa surge de ideas, es una herramienta utilizada por los investigadores que trabajan los distintos fenómenos a partir de las ciencias sociales. Se utilizan instrumentos que permiten extraer datos gracias a transcripciones de entrevistas, reportes verbales, interpretaciones y observaciones entre otros Packer (2013).

No obstante la investigación cualitativa, maneja instrumentos que da una mejor comodidad en lo que se refiere relación investigador - grupo de trabajo. Donde cada integrante cuenta con libertad a la hora de querer manifestar sus comentarios acerca de lo que él considera querer expresar.

De esta manera para Strauss y Corbin (2002) “Los investigadores nos cuentan que en realidad disfrutan trabajando con los datos, no simplemente con ideas en abstracto. Les fascina interactuar con ellos” (pág. 13).

Paradigma cualitativo

Es oportuno afirmar, que el presente trabajo se asume desde un paradigma cualitativo, para abordar las distintas problemáticas sociales y culturales que en su momento permiten describir y analizar, a partir de la interpretación cualitativa.

La comunidad persona mayor se encuentran inmersas en los constantes cambios y avances de la sociedad, a partir de esto Dilthey citado por Pérez (1994) afirman que “Varias perspectivas y corrientes han contribuido al desarrollo de esta nueva era de la investigación cuyos presupuestos coinciden en lo que se ha llamado paradigma hermenéutico, interpretativo simbólico, etc. o fenomenológico” (pág. 5). Donde la investigación cualitativa tiene una mirada netamente humanista con el fin de interpretar una realidad que cambia constantemente, a partir de la interacción de las personas.

Por consiguiente es necesario determinar, que la postura del investigador, debe presentar una mirada dinámica, eficiente y flexible frente a la realidad y los constantes cambios que esta presenta, teniendo en cuenta el momento de la interacción social, donde es importante profundizar en los momentos que se muestra el intercambio de ideas entre los sujetos.

Enfoque

Se optó por el enfoque hermenéutico, puesto que se presenta como un modelo que busca la verdad a partir de la interpretación del sujeto, donde el lenguaje favorece a este proceso. Por su parte Arráez (2006) define que la hermenéutica interpreta las experiencias de la práctica de cada persona.

El enfoque hermenéutico cualitativo, maneja la recolección de datos, sin tener en cuenta la medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación. Hernández (2006). Además en este tipo de enfoque el proceso no es definido, se utiliza primero que todo para describir y precisar las preguntas de investigación. Seguido a esto se analiza el grupo, con el fin de desarrollar una teoría

coherente, que permita identificar la problemática según sea el interés. El proceso de este tipo de investigación es netamente inductivo, se explora en todas las corrientes que traiga el tema de consulta, posterior a esto se investiga y se describe, obteniendo datos por medio de puntos de vista y perspectivas de los sucesos bajo estudio como lo son: emociones, experiencias, condiciones de vida, etc. Algunos de los métodos que trabaja y se ajustan a este tipo de investigación son: la observación participativa, entrevista semi-estructurada.

Seguido a esto, se determina que el modelo de investigación, es de corte etnográfico, herramienta utilizada por los antropólogos, con el fin de estudiar a las personas o comunidades por un periodo de tiempo Giddens citado por Barbolla (2010).

Es importante conocer, el comportamiento tanto colectivo como individual de las personas, de manera que se pueda estudiar las actitudes de estos, en el momento de la práctica, para luego realizar el correspondiente análisis de la información.

De acuerdo a los instrumentos seleccionados para la investigación, donde la observación no participante y la entrevista semi-estructurada, permiten obtener los datos para el presente trabajo, de manera que se pueda extraer la información pertinente a cerca del comportamiento social del grupo de trabajo.

Implementación

A continuación se tuvo en cuenta algunos aspectos que permitieron y facilitaron la recolección de información, y así mismo lograr que dichos resultados sean más confiables. El lugar, como espacio físico que proporciona y hace más factible la ejecución de las practicas, la institución “fundación” siendo el ente que ofrece las actividades deportivas a la comunidad y la población la cual es el alma de esta investigación.

Instrumentos

A partir de las condiciones que la presente investigación determino, se estableció trabajar la observación no participante y la entrevista semi-estructurada, siendo los instrumentos que más se ajustaron a este proceso.

Su diseño estuvo orientado y validado por un grupo de expertos, quienes hacen parte del grupo de profesores de la Universidad Pedagógica Nacional, de la Facultad de Educación Física y de la fundación Funafde, quienes cuentan con la experiencia y el profesionalismo necesario para determinar los ajustes correspondientes y necesarios.

Cabe señalar que el presente trabajo estuvo direccionado sobre un tema social., donde la acción comunitaria demostró resultados desde el comienzo. De esta manera se realizó un pilotaje con el fin de determinar la viabilidad de cada instrumento, siendo ajustados con el objetivo de obtener los datos de una manera más clara posible.

El grupo con el cual se trabajo fue informado de manera verbal frente a la intención del proyecto, permitiendo así, que cada integrante supiera lo que se iba a realizar. Seguido a esto, fueron aclaradas las dudas y puesto en acuerdo los roles que cada persona debería de cumplir.

Se realizaron algunas prácticas deportivas modificadas para la comunidad, teniendo en cuenta las limitaciones que estos presentan, con el fin de poder desarrollar una clase acorde, donde todo el grupo de trabajo se encontrara en un óptimo grado de disposición. Posteriormente se trabajó a partir de ejercicios relacionados en el tenis, baloncesto y juegos tradicionales como lo son la golosa, tingo-tango, entre otros.

Los ejercicios y prácticas deportivas, cada vez fueron presentando diferentes variantes y mayor exigencia, a raíz de los avances de la comunidad y además fueron creados con el fin de fomentar espacios de aceptación, buscando el momento adecuado para la aplicación de los instrumentos.

La observación no participante se trabajó a lo largo de todas las prácticas, ya que este tipo de instrumento lo requiere así. Mientras que la entrevista semi-estructurada fue

trabajada en momentos claves, los cuales fueron escogidos por el entrevistador a cargo. De esta manera nos permitió identificar, analizar, cuestionar entre otros, aspectos de la vida cotidiana de la persona mayor, demostrando una intención positiva en pro de aportar espacios que favorezcan a esta comunidad que se encuentra inmersa en una sociedad que va en constante cambio.

La información que fue extraída en esta investigación quedó plasmada en los respectivos formatos de cada instrumento, los cuales a continuación serán expuestos.

Entrevista semi-estructurada

Este tipo de entrevista es una de las tantas que existen para abordar temas de interés en las ciencias sociales, teniendo en cuenta que para la investigación cualitativa la entrevista semi-estructurada es un instrumento que permite obtener datos gracias al grupo de trabajo con el que se va a trabajar, a partir de esto, Packer (2013) “los resultados obtenidos se reportan en forma de resumen en lengua formal” (p. 49).

Según Packer (2013) Se debe tener en cuenta el lenguaje como canal de comunicación, ya que es de vital importancia para que dichos resultados verbales sean más confiables, puesto que muchos son obtenidos en forma de palabras o frases solitarias, enunciados o explicaciones frente a temas como la inclusión y el tejo.

Warren citado por Packer (2013) nos dice que la entrevista cualitativa está basada en la conversación, teniendo en cuenta que esta maneja con un estructura que pero es claro que no ofrece un orden específico y que además tiene un propósito que se puede manejar dependiendo la intencionalidad que se requiera.

En este sentido Blaxter, Hughes y Tight citado por Packer (2013) menciona que La comunicación es importante a la hora de proponer un diálogo entre dos personas, tomándola esta como canal para así poder contar con una conversación que permita demostrar que esta es un evento de corte social.

En la entrevista semi-estructurada, no se tiene un orden específico de preguntas. Se tiene la libertad de ahondar, profundizar en el tema según se vea necesario, con el fin de permitirle a la persona que se sienta a gusto y cómoda frente al cuestionario, puesto que lo importante además de generar confianza al entrevistado es ofrecer un óptimo grado de tranquilidad y mínimo estrés para que las respuestas sean de mayor resultado.

Como se va a trabajar con comunidad persona mayor, la experiencia con la que cuentan estos sujetos, hacen que los resultados tengan mayor credibilidad y se ajustan de una manera más enriquecedora. El entrevistado tiene libertad en sus respuestas, sintiéndose apoyado y orientado por el entrevistador si es necesario, quien a su vez debe generar confianza para que la entrevista se torne en una conversación cotidiana y así motivar a hablar a la persona Packer (2002).

Se planteó una serie de preguntas a 5 integrantes del grupo persona Mayor con el fin de recoger información más detallada de sus puntos de vista, percepciones o experiencias dentro de la actividad. Donde además se tuvo en cuenta, sus dudas y preguntas frente a cualquier manifestación que se llevara a cabo en la práctica que les perturbara o les generara inquietudes. Las preguntas fueron formuladas con el fin de entranar un poco más en su vida de ahora y pasada, y se diseñó para recoger información verbal que muchas veces se presenta en comentarios sueltos o en un dialogo muy común sobre determinados interrogantes planteados en la investigación, en cuanto al valor de los saberes y experiencia que esta población podría aportar a la sociedad

Esta serie de información fue plasmada en un formato de entrevista, el cual a continuación está presente y a disposición. Fue ajustado teniendo en cuenta la población y además, se implementó en situaciones oportunas del contexto, permitiendo encontrar resultados que aportaran más a la investigación.

Figura No. 1. Formato Entrevista Semi-estructurada

| |
|---|
| <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN DEPORTE ÉNFASIS DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO</p> |
|---|

Información personal

| | | | |
|-----------------------------------|---|--|------------------------------------|
| Ciudad. Localidad: | | Barrio: | |
| Edad: | | Género: | |
| Estado civil: | | Ocupación o trabajo: | |
| Nivel de formación: | Por favor señale el recuadro que le corresponda a su nivel. | | |
| Primaria <input type="checkbox"/> | Bachillerato <input type="checkbox"/> | Universitario <input type="checkbox"/> | tecnólogo <input type="checkbox"/> |
| Técnico <input type="checkbox"/> | posgrado <input type="checkbox"/> | analfabeta <input type="checkbox"/> | Otros |
| Pensionado: | si <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> | |

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ¿Para usted qué es el tejo? • ¿Por qué practica tejo? • ¿Qué piensa su familia al saber que usted practica tejo? • ¿Cree usted que el tejo puede aportar para mejorar la convivencia? • ¿Cree usted que la edad limita a las personas para practicar tejo? • ¿La experiencia que adquieren las personas con el paso de los años es importante para la sociedad? |
|--|

Fuente elaboración propia

A continuación se pretende señalar la intención de las preguntas para tratar de encaminar el propósito del cuestionario que no tuvo un orden específico al momento de la llevarlo a cabo

| Tabla 3 | |
|---|--|
| Preguntas e intención de entrevista semi-estructurada. | |
| Pregunta: | Intención: |
| <ul style="list-style-type: none"> • Para usted que es el tejo? | Encontrar un significado al tejo, en relación con el deporte. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Porque practica tejo? | Analizar la importancia de la práctica de tejo en la persona mayor. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Que piensa su familia al saber que usted practica tejo? | Que respaldo ofrece la familia. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cree usted que el tejo puede aportar para mejorar la convivencia? | Comprender como la persona mayor, ve al tejo como alternativa de solución frente a las distintas situaciones que aquejan a la comunidad. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cree usted que la edad limita a las personas para practicar tejo? | Intuir que piensa la persona mayor frente a la edad como limitación. |
| <ul style="list-style-type: none"> • La experiencia que adquieren las personas con el paso de los años es importante para la sociedad? | Señalar que en la vejez, también cuenta con opciones para ofrecer mejoras en la sociedad. |

Observación participante

La observación resulta un instrumento de gran utilidad y mejor comodidad a la hora de la investigación en Campo. Con ella podemos realizar cualquier tarea en la actividad y, simultáneamente, recoger información de todo cuanto esté ocurriendo a nuestro alrededor. Si bien existen diferentes clases de observación, cabe aclarar que para este caso escogimos la una forma de observación en la que, además de registrar por medio de nuestra capacidad analítica y visual una determinada cantidad de eventos que se dan en el espacio, también se podrá ser parte activa de la misma actividad, algo que sin duda evitará alguna clase de sentimiento de invasión que pueda darse en las personas si

tuviesen que estar en una actividad con un observador estático e inquisitivo que los mira desde un rincón durante el tiempo que jueguen tejo.

En este orden de ideas, la observación que se realice abarcará en la medida de lo posible todos los interrogantes que conllevan a esta investigación de campo, sin dejar de participar en la misma como elemento activo. Para ello, dispondremos de una organización de preguntas que el mismo observador tendrá en cuenta a la hora de intervenir el espacio, además de una disposición completa para atender a todos los eventos que sucedan allí. Gutiérrez (2008).

Figura No.2 *Formato Registro de Observación*

| | | | |
|---|--|------------|--|
| UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN DEPORTE ÉNFASIS DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO | | | |
| LA PRÁCTICA DEL TEJO EN LA PERSONA MAYOR COMO ESTRATEGIA DE INCLUSIÓN SOCIAL | | | |
| Nombre del observador | | | |
| Fecha | | | |
| Hora inicial | | Hora final | |
| Lugar de la observación | | | |
| Grupo a observar | Persona mayor hombres y mujeres entre los 65 y 80 años | | |
| Tema o categorías | Inclusión social | | |
| Descripción | Observar el grupo persona mayor de la fundación FUNAFDE con el cual va a realizar una práctica deportiva de tejo | | |
| Observaciones | | | |

Referencias contextuales: Fundación de Actividad física y Deporte FUNAFDE

La fundación para la Actividad Física y Deporte FUNAFDE se encuentra ubicada en la ciudad de Bogotá D.C. localidad de suba 11, barrio AURES II frente al parque potrerillos "carrera 100 C No 133 - 22". Aproximadamente cuenta con 60 participantes entre los 60 y 78 años, donde el promedio de edad es de 65 años y aproximadamente, el 95 % es población femenina. Según el DANE y Diagnostico Local de Suba hospital de Suba II nivel (2012) Esta localidad cuenta con 7.571.345 habitantes y anual mente crece en un número de 2 personas por cada 100. Esto corresponde a nacimientos y personas que ingresan a causa de la migración. La población persona mayor de Suba es de un 44%. Según el DANE.

Funafde cuenta con una oficina que suministra el material necesario para las distintas actividades que realiza la población. Fue fundada en el año 2012 gracias a Cindy Carolina González Moya y Charly Hernández Suarez, líderes y encargados de direccionar las diferentes funciones. Su objetivo principal es brindar oportunidades para la realización de las prácticas de deporte y actividad física, donde el tema es social, en pro de la comunidad y grupo barrial, ya que se lideran además campañas de aseo del escenario, cuidado y mantenimiento de las zonas donde se realizan las practicas.

Muestra

A partir del momento en que se llevaron a cabo las prácticas, se manifestó a la comunidad persona mayor, la intención que se tenía, determinando de esta manera que cualquier tipo de actividad, presentaba un plan de trabajo estipulado y dado a conocer al personal encargado de la fundación FUNAFDE. Por lo tanto, se tuvo en cuenta varios aspectos para la obtención de la información, siendo acá el instante oportuno para tomar la muestra teórica, la cual brindaría las averiguaciones necesarias.

Se realizaron 12 sesiones de práctica deportiva, donde el Tejo siempre estuvo presente, se contó con un grupo de 20 a 28 personas, aproximadamente, todos integrantes de la fundación Funafde, Siendo estos tomados, bajo el registro de observación sin exclusión de alguno, ya que bajo este tipo de instrumento de recolección de información, se logró evidenciar que este, se prestaba para obtener resultados más convincentes y viables en su momento.

En cuanto a la aplicación de la entrevista semi-estructurada, se trabajó bajo algunas características de la población, con el fin de clasificar la muestra teórica. Se tuvo en cuenta la edad cronológica igual o mayores a 60 años y además, el conducto regular de la fundación, quienes manifestaron que se debía trabajar con personal que hiciera parte del programa.

Por otro lado, no se exigió tener conocimiento sobre el tejo, ya que desde el comienzo se manifestó que no se era necesario, Puesto que al momento de la entrevista, se plantearon una serie de preguntas con el fin de hallar relatos a partir de la experiencia y vivencias con la que cuenta esta comunidad, Quienes aceptaron y dejaron claro que no existía inconveniente alguno al momento de aplicar los instrumentos y utilizar la información suministrada por ellos.

Tipo de población

Se trabajó con la comunidad persona mayor de la Fundación FUNAFDE la cual se encuentra en un rango de edad entre los 65 y 80 años. Dicha comunidad se presenta sujeta a una etapa que se determina vejez, donde el envejecimiento como proceso degenerativo del ser humano se hace notar más.

Recolección de información

Para el trabajo de recolección de información, que inicio el 17 de abril de 2015. Se empezó primero que todo haciendo un acercamiento verbal a la comunidad, con el fin de

poder identificar a simple vista, la disposición que estos presentaban en su momento. Se indago sobre qué tipo de actividad deportiva les gustaría realizar, lo que permitió obtener información importante para la investigación, ya que lo primero que se pudo identificar es que el grupo no diferenciaba entre juego y deporte.

Se presentó una propuesta a la comunidad persona mayor de la fundación FUNAFDE, con el fin de que estos, contaran con otro deporte el cual pudieran practicar. El tejo fue un agente de vital importancia puesto que abrió una serie de intereses por parte del grupo, el cual estuvo de acuerdo después de dejar claro, que existen algunos juegos tradicionales propuestos por ellos, que no son catalogados como deporte y que por consiguiente no se podían tomar como filtro principal para la investigación.

Durante las prácticas, se realizó el proceso de recolección de información en el formato de observación correspondiente, la cual quedó plasmada de acuerdo a la manera exacta en que se fue tomada, dicha recolección inicio en el mes de abril de 2016.

Así mismo se manejó la entrevista semi-estructurada, donde esta fue aplicada de manera, que los relatos fueron tomados bajo grabación y luego transcritos al formato original. Dicha información se aplicó bajo los parámetros establecidos y así mismo se le informo con anticipación a la muestra. Esta fue aplicada en el mes de junio de 2016.

Procesamiento de Datos

Triangulación

La triangulación se manifiesta como una estrategia que permite trabajar distintos fenómenos sociales, a partir de una investigación enfocada en una problemática que genera un interés en particular, tanto de manera cualitativa como cuantitativa.

Para la obtención de la información, se trabajó a partir de instrumentos que permitieron la recolección de datos, donde la comunidad nos brindó relatos de sus vivencias, demostrando la credibilidad en el momento del adecuado análisis.

Es acá, donde se inicia un proceso de cruce de información, teniendo en cuenta los criterios manejados y el análisis del investigador, los datos obtenidos (gracias a los instrumentos) y las teorías que soportan y respaldan desde distintos puntos de vista el evento.

Para Arias (1999) la inclusión de dos o más instrumentos de corte cualitativo con el fin de abordar el mismo fenómeno, se puede definir como triangulación desde los métodos utilizados. Si se toma como ejemplo, los datos correspondientes de un instrumento como es la entrevista y los datos de un registro de observación, se pueden interpretar y evaluar de forma independiente, para que luego de esto, se comparen y se codifiquen. Por lo tanto esto se interpreta como una estrategia para validar los hallazgos.

La triangulación Según Ruiz (2012) es un mecanismo exquisito que trabajar a partir de una metodología definida, trazando un objetivo claro que permita un mejor control de calidad. Además se busca contrastar las técnicas cuantitativas con las cualitativas con el fin de que no exista una sola perspectiva, ya que esto permite identificar alternativas que proporcionen un mejor manejo a la hora de triangular.

La Experiencia

La siguiente descripción pretende dar a conocer las vivencias que mas resaltaron durante el desarrollo de la investigación.

Luego de tener claro la dirección que se le iba a dar a la investigación, se planteó un acercamiento al grupo de trabajo de la fundación Funafde, con el fin de identificar en qué condiciones se encontraba la población con la que se pretendía trabajar.

Inicialmente se presentó una empatía desde el primer momento por parte de la comunidad persona mayor, a partir del momento en que se dio a conocer la propuesta que apuntaba a generar espacios, donde estos se beneficiaran a través de unas prácticas deportivas. Algunos puntos de vista, permitieron evidenciar que solo unos pocos opinaban frente al tema, pero luego de presentar el Tejo como propuesta, el grupo en general se mostró fuertemente atraído.

Para llevar a cabo las prácticas de Tejo, se tuvo en cuenta varios aspectos para el momento de la planificación de cada sesión de trabajo. Cabe señalar que la comunidad persona mayor se encuentran expuestas a posibles lesiones y a su vez traen consigo, distintas patologías que en su momento se deben de tener presentes. Se realizaron las prácticas a partir del nivel progresivo que el grupo demostrara, la exigencia fue mínima, cabe resaltar que en comparación a otro tipo de población, las dinámicas que se plantearon en cada rutina, fueron estudiadas detalladamente para que al momento de la ejecución, no perjudicara o empeorara la salud de cada uno de estos sujetos.

Durante cada clase, se plantearon estrategias teniendo en cuenta lo observado en la clase anterior, esto a consideración de avanzar en el proceso de investigación. Dichas estrategias demostraron que las dinámicas que se plantearon, permitieron que el grupo se sintiera a gusto dejando al descubierto actitudes de liderazgo, que en su momento facilitaron el desarrollo del proyecto.

Algo que llamo la atención y que iba creciendo de forma significativa, fue el sentimiento de afecto que el grupo demostró, las condiciones de aceptación y de confianza que en su momento se evidenciaron, fomentaron actitudes sobre todo en las mujeres del grupo, que irradiaban apoyo y colaboración. Emociones que generaron vínculos de fraternidad. Cada momento que se compartió, cada comentario, cada actitud fueron creando manifestaciones que hacían que se sintiera en familia, término que se utilizó mucho por parte de la comunidad persona mayor.

Algunas frases que resaltaron y fueron aceptadas por muchos durante las prácticas fueron:

- “esta es una familia rara, porque tiene muchos abuelos y muchas abuelas y solo hay un nieto. Ojala el profe nunca se valla”.
- “Como es la vida, los hijos y nietos de uno se van, mientras los ajenos llegan y a beses hacen más que los de uno, menos mal el profe no es familiar de nosotros, así es mejor, porque o sino ya se hubiera ido”.
- “Yo lo veo como si fuera mi nieto, pero también me acuerdo, que así era mi hijo cuando estaba joven. Yo lo veo reflejado”.

- “Don Néstor se acuerda que a mí me daba pena hablar en público y ahora ya nadie me calla”.
- “Listo vamos para la panadería, ya nos tienen hasta mesa”.
- “ya saben que después del chiquito de Tejo no se rebaja el cafecito con pan.

Es así, como la comunidad persona mayor demostró que durante la práctica, aplicaron el ejercicios de aceptación sin exclusión, al punto de recibir de la mejor manera a las personas que llegaron a lo largo de la investigación, permitieron que niño en su momento practicasen a la par de ellos las distintas actividades que se trazaron.

Ya para concluir afirmo, que hacer parte y trabajar con la comunidad persona mayor es más fácil ingresar, puesto que durante la clausura que daba por terminado el programa, algunos integrantes manifestaron estar contentos porque ahora la fundación contaba con el Tejo y así mismo lo pueden practicar cuando ellos quieran, pero por otro lado estaban tristes porque: “ya el nieto se va y no vuelve”. En lo personal dicto que la experiencia que presente, construyo lazos de fraternidad que me permiten identificarme como ser humano y a su vez querer seguir trabajando por esta comunidad.

ANÁLISIS DE DATOS

En este capítulo, se presenta el análisis cualitativo de los datos adquiridos, los cuales fueron obtenidos, gracias a los instrumentos “entrevista semi-estructurada y observación no participante” que se utilizaron a lo largo de las prácticas deportivas, las cuales fueron llevadas a cabo con la comunidad persona mayor de la fundación Funafde.

Dado que la investigación que se efectuó, manejó un carácter social, se plantearon unos objetivos que se ajustaron a la población con el fin de dar respuesta a lo planeado. Así mismo, se planteó una pregunta problema, a partir de una dificultad que presenta esta población en general. La inclusión es una manifestación que aqueja a distintas comunidades y que en este caso nos permitió abordar el tema, por medio del deporte, él que en su momento sirvió como agente mediador entre la comunidad y el tejo, tratando de generar un impacto, no solamente a nivel colectivo sino que además de carácter individual permitiendo una amplia mirada desde el yo y en relación con los demás.

Para lograr analizar los resultados que en su momento se obtuvieron, se trabajó desde la triangulación, donde la perspectiva “experiencia” del investigador, las referencias teóricas y la información que la comunidad suministro, permitieron generar un cruce de conceptos a fin de trazar los siguientes resultados.

El deporte como estrategia de inclusión social

Se determina la inclusión social como una característica que posee cada cultura, aspecto que favorecen las distintas actitudes de cada comunidad, en este caso el grupo de persona mayor de la fundación Funafde. De esta manera el deporte contribuye al mantenimiento óptimo de las diferentes funciones de cada individuo. Generando un estado de dependencia por sí mismo Arboleda (2009). Esto demuestra que la persona que sobre pasa los 65 años y que además practica actividad deportiva, se encuentra sujeta a ser un poco más tenida en cuenta gracias a la disposición que presenta, permitiendo que estos, generar aportes a partir de sus experiencias y vivencias a otras comunidades que en su momento lo requieran.

El Tejo en el adulto mayor

El tejo como deporte por tradición y único de nuestro país, ajustado a consideración de la población adulto mayor, se manifiesta como alternativa de disfrute en la etapa de la vejez y de igual manera, en el proceso de envejecimiento. El tejo o turmequé como estrategia de inclusión social permite encontrar una mejor funcionalidad en lo que se refiere a las distintas tareas que cada integrante de esta comunidad presenta.

Desde el momento en que se inició el acercamiento al grupo de trabajo, se presentó gran aceptación, lo que permitiendo evidenciar una disposición y un interés más alto en cada integrante, teniendo en cuenta que las practicas generaron espacios de conformidad, donde se reflejó la inclusión social como factor de solidaridad y apoyo.

A partir de esta manifestación se indago a cerca de: ¿qué significado tenía el tejo para usted? donde se demostró que este deporte, genera espacios donde el adulto mayor cuenta con más apoyo por parte de su grupo familiar, quienes ahora indagan un poco más, sobre: ¿en que estará mi padre-madre o abuelo “a”? Se demuestra un interés mayor, al punto de ofrecer un apoyo económico para las actividades relacionadas con este deporte. En síntesis se logró notablemente evidenciar la inclusión social, no solo por parte del grupo de trabajo sino además, de la familia y la comunidad barrial, puesto que esta actividad deportiva llamo la atención de personal externo a la fundación.

El envejecimiento activo demuestra unas condiciones de vida que favorecen al adulto mayor, no obstante cabe señalar que el deporte, no retarda este proceso López (2006). realmente lo que permite es crear una mejor disposición para llevar a cabo las distintas funciones de cada persona mayor, demostrando que el tejo genera actitudes de independecia en cada sujeto y un bienestar que favorece la aceptación de la vejez, donde se logró conocer que esta etapa se es asumida con dignidad mas no con resignación.

Al mismo tiempo, el tejo lo puede practicar cualquier tipo de comunidad, claro está dependiendo de las condiciones en que se encuentre cada sujeto, se deben crear estrategias que se ajusten para que estos lo puedan ejecutar. Por consiguiente, el grupo

de trabajo demostrando que no importa la edad, género, o efectividad a la hora de la práctica. Aspectos que permitieron demostrar que la exclusión no se presentó de forma que afectara al grupo, lo que les permito, sentirse tenidos en cuenta y a su vez gozar de lo que se refiere a ser sujetos de derecho por medio de programas dirigidos a esta comunidad.

A partir de los espacios establecidos, donde las prácticas de tejo captaron la atención del grupo de trabajo, se evidencio notablemente, que el tejo es reconocido como deporte, cuenta con tres modalidades deportivas, tiene su origen en el municipio de Turmequé Boyacá. Además, se practica en otros países y se rige bajo un reglamento. Lo anterior fue manifestado por cada individuo y además, la experiencia que se obtuvo con la investigación permitió ratificar lo anterior, que además según (Ley 613 de 2000 septiembre 4). Declara la disciplina del tejo como deporte nacional.

El tejo constituye diferentes connotaciones a nivel rural como urbano, donde ambos espacios son adoptados como pasatiempo o juego, siendo estigmatizado y puesto en tela de juicio, puesto que se relaciona con el consumo de alcohol. Al respecto conviene decir que durante las prácticas que se llevaron a cabo, no se presentaron alteraciones por falta bebidas embriagantes, aunque los relatos captados en frases solitarias, demostraron que existió en diferentes etapas de la vida, un consumo relacionado a la hora de practicar esta disciplina. Sujeto a esto se reconoce, que para disfrutar del tejo no hay necesidad del consumo de bebidas embriagantes (Federación Colombiana de Tejo).

No obstante se presentó rechazo al tejo por parte de una persona ya que manifestó que esas prácticas, generaban estruendo y fuego, y que esto era manifestaciones diabólicas. A partir de esto se logró asumir que las costumbres religiosas, tienen un alto grado de importancia frente al deporte, que además lo colocan en una posición dividida frente a las distintas miradas que se le puede dar a este a causas de las creencias que posee cada individuo.

Deporte social

El deporte suministra herramientas que permite llegar con mayor facilidad a la comunidad persona mayor, logrando una mejor relación con los demás. A su vez permite trabajar en torno a lo que se plantea como una manifestación que favorece y permite llegar de mejor manera a las distintas comunidades, siendo en este punto donde se evidencia.

CONCLUSIONES

El deporte social representa un amplio marco de investigación, donde se convierte en una herramienta fundamental para el ejercicio de transformar a partir de conductas sanas y progresivas. Teniendo en cuenta las necesidades, este se ajusta a partir de diferentes corrientes pedagógicas con el fin de favorecer procesos de mejoramiento. Así mismo el deporte cumple con un papel de carácter positivo, cubriendo necesidades que en su momento se puedan convertir en acciones que favorezcan a las distintas comunidades.

La conducta de las personas simboliza una gran diversidad cultural, por lo tanto, el deporte se ha trabajado desde tiempos inmemorables, como un modelo de tregua y recuperación de actitudes en el ser humano. A partir de esto, se evidencia que las diferentes perspectivas que este fenómeno global representa, siempre han estado dirigida a fines benéficos y a favor del mejoramiento en consideración de todo lo que se relaciona con el deporte.

La puesta en escena del deporte social en el presente, abre un nuevo significado frente a las distintas actividades físicas, deportivas y recreativas, donde se señala una construcción de valores. Además, se reconoce a la persona desde lo que esta es, permitiéndole demostrar sus cualidades a través de la articulación de la conducta de cada uno, donde las costumbres y creencias religiosas son respetadas.

El deporte social, a través del Tejo y en relación con la vida de cada sujeto, permite desarrollar el ejercicio de la inclusión social sin discriminación alguna, dejando al descubierto que no importa la edad, el sexo, condición física, social, raza o cultura.

El deporte se encuentra abordado con unas finalidades propias, en dirección de la construcción de valores y hábitos, con el propósito de mejorar la convivencia y la integración de todas las personas. Permitiendo la construcción de proyectos que aporten a la inclusión, participación y la tolerancia,

El tejo como estrategia de inclusión social de la persona mayor permite evidenciar, la importancia que cada persona cumple en la sociedad, ofreciéndole espacios de esparcimiento y disfrute a partir de los distintos programas que se ofrecen día a día. De

la misma manera que la población se va incrementando, así mismo se fomentan espacios para que esta comunidad pueda contar con prácticas abiertas sin exclusión alguna, donde el trabajo en equipo suministra niveles de comportamiento óptimos para el ejercicio de la integración.

Las prácticas de Tejo, demostraron que inciden de manera apropiada en la conducta de las personas que se encuentran en la etapa de la vejez y que por consiguiente favorece el proceso del buen vivir, donde el respeto por los demás, el reconocimiento de sí mismo y del otro, permiten evidenciar manifestaciones de apoyo y colaboración hacia los demás compañeros que en su momento, se encontraban en una postura de autoexclusión

Con la edad no solo se pierden condiciones físicas, también disminuye el interés de algunos hábitos relacionados con la apariencia e interacción. Así mismo, se evidencia que el ejercicio de la participación, logra afectar de forma positiva la conducta tanto física como psicológica, a partir de estrategias de inclusión.

Por medio de la práctica del Tejo, los sujetos adoptan posturas de mejoramiento en la efectividad de sus acciones y por consiguiente se ven atraídos para retomar hábitos que en su momento ya no generaban importancia, según lo expresado el Tejo les permite estar en comunidad y además les ha permitido tener postura de liderazgo, con el grupo de trabajo y al interior de su familia.

El Tejo se muestra con alto grado de aceptación por comunidad persona mayor, donde esta expresa estar de acuerdo con la práctica de este deporte, ya que en su momento se ajusta a sus condiciones de vida. En lo mínimo les importa la competencia. Contrario a esto demuestran querer participar y afirman hacerlo por gusto de la actividad.

El tejo ha permitido que cada persona con la que se trabajó, reciba comentarios de sus compañeros, relacionados con la ejecución de los distintos ejercicios, dejando al descubierto mejor disposición frente a correcciones que anteriormente lo tomaban de manera negativa adoptando una postura de rechazo.

La acción comunitaria relacionada con el deporte demuestra gran importancia, gracias a la aceptación por parte del adulto mayor y de las demás personas que conforma la

comunidad barrial. Teniendo en cuenta que este ejercicio permite, crear espacios de recuperación y apropiación del sujeto. Todo esto se evidencia a través de dinámicas que permiten captar la atención de una comunidad barrial que se ve interesada en la construcción de estos espacios.

Aunque la competitividad es un factor que en su momento determina el comportamiento de las personas, a causa de esto se logró observar, que en la vejez las manifestaciones de querer ganar no se reflejaron. Por el contrario, se presentan conductas motivacionales y de respaldo hacia los demás, donde cada acción que permite una mejora en la efectividad de las practicas, se considera un acto de celebración.

A partir de las prácticas deportivas relacionadas con Tejo, y teniendo en cuenta el alto grado de importancia que la familia representa para la comunidad persona mayor, se demostró más atención y apoyo por parte del grupo familiar. Permitiendo crear conductas de satisfacción, donde se demuestra que el deporte se involucra en cada persona así esta no lo practique.

Recomendaciones

Así mismo como todas las comunidades van creciendo, se deben fomentar espacios para el desarrollo de actividades deportivas que permitan al ser humano llevarlas a cabo, de manera que todas las personas sin exclusión alguna se puedan apropiar de estas. Así mismo la creación de espacios donde las comunidades que se encuentran en desventaja puedan disfrutar de estos.

Trabajar más sobre lo establecido por la ley, referente a las políticas que respaldan a la persona mayor, con el fin de que cada persona se sienta sujeto de derecho y así mismo respaldada por el estado.

Crear espacios donde se dé a conocer el tejo, teniendo en cuenta que este es el único deporte nacional con el que contamos, donde para su práctica ya sea reglamentada o indirecta no hay necesidad del consumo de alcohol.

Ahondar más sobre la comunidad persona mayor a partir de las necesidades que estos presentan, sin estigmatizar las condiciones frente al cuadro en que estos se encuentran.

Investigas más sobre la motricidad de la persona mayor ya que en este proyecto se tomó esto como un factor resultante a partir de las prácticas, dejándolo como tema secundario.

Cabe señalar que este proyecto, se planteó bajo un manual de leyes, las cuales aportaron al proceso, pero es oportuno indagar más sobre estas, para unas posibles investigaciones que se relacionen con los temas de consulta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcaldía mayor de Bogotá (2010). *Política pública social para el envejecimiento y la vejez en el distrito capital (2010 – 2025)*. Secretaría de integración social. Pág. 23.
- Alcaldía Mayor de Bogotá D.C., (2008). Plan de Desarrollo Económico, Social, Ambiental y de Obras Públicas Bogotá, D. C., 2008 – 2012, Bogotá Positiva: Para Vivir Mejor”.
- Chávez, J. Lozano, E. Lara, A. y Velásquez, O. (2004). *La actividad física y el deporte en el adulto mayor Bases fisiológicas*. México: Docsal 1ra edición pág. 48-53.
- Arboleda, A. Vargas, D. y Galicia, J. (2008). *Caracterización del nivel de funcionalidad cotidiana en un grupo de adultos mayores (añoranzas) de COOEDUCAR-COMCAJA*. Colombia. Universidad Tecnológica de Pereira.
- Dulcey E. (2013) Envejecimiento y vejez en Colombia. Estudio basado en la encuesta nacional de demografía y salud 1990/ 2010. Pág. 16-19.
- Federación colombiana del Tejo. Órgano de administración. Ley 613 de 2000 septiembre 4.
- Heredia, L. (2006) *Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores*. Cuba. Artículo <http://geroinfo@infomed.sld.cu> pag.4, 5.
- Astete, G. y Rivas, P. (2011). *Causas de abandono de adultos mayores no auto-valente del sector Los cerros de la comuna de Talcahuano*. Chile. Investigación aplicada. Instituto Profesional La Araucana Pág. 19.
- López, J. y Fernández, A. (2006). *Fisiología del ejercicio*. Buenos aires, Argentina: Madrid, España: Medica panamericana. Edición 3. (8) pág. 613, 614.
- Política pública de envejecimiento y vejez 2007-2019, Ministerio de Protección Social. Diciembre de 2007.

- Rodríguez, J. (1994) *Cajigal en la historia de la educación*. universidad de Granada. Revista motricidad. (1), pag.109-115.
- Cagigal, J. (1975). *El Deporte En La Sociedad Actual*. Madrid: prensa española. Pág. 16b, 33a.
- María, A. (1999) *La Triangulación Metodológica: sus principios, alcances y limitaciones* pág. 7.
- Ruiz, J. (2012) *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao: 5 edición universidad de Deusto Bilbao pág. (9, 327,328).
- García, F. (2005) *vejez, envejecimiento y sociedad en España, siglo XVI-XXI* Cuenca España: Ediciones de la universidad de Castilla-la Mancha. Pág. 37.
- Asili, N. (2004). *Vida plena en la vejez*. México: Editorial Pax México. Primera edición. Pág. 180.
- Ureña, P. (2005). *Actividad deportiva y adulto mayor*. Revista ABA, 25 (34), pág. 157.
- Alonso, P. Sansó, S. Díaz-Canel, N. y Oliva, T. (2007). Envejecimiento Poblacional y Fragilidad en el Adulto Mayor. *Revista Cubana de Salud Pública*, V.33 (1).
- Secretaria distrital de salud (2012) Diagnostico Local de Suba. Hospital de Suba II nivel. Bogotá. Pág. 6.
- Unicef. (2007) *Deporte para el Desarrollo en América latina y el Caribe*. república de Panamá. Oficina regional para América Latina y el Caribe. Panamá.
- Oberto, M. y Thania, M. (2013).perspectiva sobre la inclusión social de los adultos mayores en Venezuela. *Observatorio laboral revista venezolana*. 6 (12). Pág. 95-102.
- Packer, M. (2013). *La ciencia de la investigación cualitativa*. Bogotá: Universidad de los Andes, Facultad de Ciencias Sociales, Departamento de Psicología. Primera edición. Pág. 116

- Strauss, A. Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Medellín: Universidad de Antioquia. Pág 13.
- Hernández, R. (2006). *Metodología de la investigación*. México: Interamericana Editores, S.A. de C.V. Edición 6. Pág. 7,8.
- Olivera, B. (2006). José María Cagigal y su contribución al humanismo deportivo. *Revista Internacional de sociología*, 64(44), 207-235. Pág. 210.
- Weineck, J. (2000). *Salud, ejercicio y deporte*. Barcelona Editorial Paidotribo. (Vol. 1). Pág. 15.
- Unesco (2003) Superar la exclusión mediante planteamientos integradores en la educación. París pág. 9.
- Abusleme, M. Arnold, M. González, F. Guajardo, G. Lagos, R. Massad, C. Sir, H. Thumala, D. y Urquiza, A. (2014). *Inclusión y Exclusión social de la Personas Mayores en Chile*. Santiago: ediciones Servicio Nacional del Adulto Mayor (1).
- Gutiérrez, E. (2008). *Técnicas e instrumentos de observación de clases y su aplicación en el desarrollo de proyectos de investigación reflexiva en el aula y de autoevaluación del proceso docente*. Varsovia Polonia: Instituto Cervantes de Varsovia. (pp. 336-342). Servicio de Publicaciones.
- Pérez, M. (1994). Paradigmas Cuantitativo Y Cualitativo Y Metodología De La Investigación 1. Pág. 5. Recuperado de: <http://peru.tamu.edu/Portals/18/Modules/Paradigmas.pdf>.
- Arraéz, M. Calles, J. y Moreno, T. (2006). La Hermenéutica: una actividad interpretativa. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 7, 171-181. Pág. 8.

- Barbolla, D. López, B. de Almagro Gómez, C. (2006). Investigación Etnográfica. Métodos de Investigación Educativa en Ed. Especial. 3º Edición Especial. Pág. 4.

ANEXOS 1

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN DEPORTE

Formato registro de observación No. 1.

| | | | |
|-------------------------|---|------------|----------|
| Nombre del observador | Michael Andrés Pico Sánchez | | |
| Fecha | 28 de abril de 2016 | | |
| Hora inicial | 07:00 am | Hora final | 08:00 am |
| Lugar de la observación | Localidad 11 (suba). Barrio Aures ll. parque Potrerillos | | |
| Grupo a observar | Persona mayor hombres y mujeres entre los 65 y 70 años | | |
| Tema o categorías | Inclusión social | | |
| Descripción | Observar el grupo con el cual va a realizar una práctica de tejo | | |
| Observaciones | <p>El día miércoles 28 de abril 2016, se realizó la primera clase de tejo, con la comunidad adulto mayor. Al comenzar la clase se inició con una charla acerca de lo que es el tejo, su historia, como está conformado y reglamento. El grupo de trabajo demostró interés en el tema, pero se notaban inquietos ya que hicieron saber que querían realizar la práctica lo más pronto posible. Durante el desarrollo de la práctica, se pudo identificar que los participantes se encontraban contentos por la variedad de la clase. Además relacionaban la práctica con vivencias de su juventud, recordando juegos donde lanzaban piedras con el fin de golpear la piedra de los amigos con los que estaban jugando. Las variantes que se colocaron en la actividad hacia que los comentarios fueran durante toda la clase. El grupo se encontró inquieto de forma activa, lo que permitió una mejor disposición en los diferentes trabajos, encontrando comentarios como:</p> <ul style="list-style-type: none">- Huy.... Doña Blanca hizo una embocinada.- Yo también y totíe hasta mecha y no me las pico.- Mañana le voy a decir a mi hija que me voy a jugar tejo y que no me espere temprano, que mire quien le recoge los niños.- Ojala mañana que es viernes podamos repetir el | | |

| | |
|--|---|
| | <p>chiquito de tejo.</p> <p>Pocos integrantes presentaron dolencias. Algunos se destacaron más que otros y fue un factor determinante ya que estos le colaboraban a los compañeros que tenían dificultad. No hubo diferencia por el hecho de ser hombre o mujer, todos mostraron respeto entre sí, apoyo e interés por los demás.</p> <p>Al finalizar la clase el grupo, expreso que el tejo es un deporte como cualquier otro y que es una actividad sana que puede ayudarles a salir de la rutina y permitirles entirsen más vivos.</p> <ul style="list-style-type: none">- cuando alguien hace algo por nosotros, los viejitos nos ponemos contentos porque es como si nos tuvieran en cuenta. |
|--|---|

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN DEPORTE

Formato registro de observación No. 2.

| | | | |
|-------------------------|--|------------|----------|
| Nombre del observador | Michael Andrés pico Sánchez | | |
| Fecha | 28 de abril de 2016 | | |
| Hora inicial | 08:00 am | Hora final | 09:00 am |
| Lugar de la observación | Localidad 11 (suba). Barrió Aures ll. parque Potrerillos | | |
| Grupo a observar | Persona mayor hombres y mujeres entre los 65 y 70 años | | |
| Tema o categorías | Inclusión social | | |
| Descripción | Observar el grupo con el cual va a realizar una práctica de tejo | | |
| Observaciones | <p>El día miércoles 28 de abril 2016, se realizó la segunda práctica de tejo con la comunidad adulto mayor. Partiendo de una charla acerca de lo que es el tejo, su historia y su ente organizador. Frente al tema los participantes demostraron mucha atención y comentarios frente a sus experiencias con relación al tejo. Algunos comentarios hacían relación con la práctica del tejo y las bebidas alcohólicas, algo que nos permite identificar frente a estos comentarios es que ninguna de las personas allí presentes habían practicado el tejo a nivel profesional.</p> <p>Al comenzar el calentamiento se pudo ver el interés sobre todo por parte de las mujeres, mostraban un entusiasmo frente a un deporte que para algunas nunca lo habían practicado. Durante la clase el grupo de trabajo demostró solidaridad entre ellos, le ayudaban a los compañeros que se les dificultaba. Además manifestaron que la clase estaba siendo bien planteada porque se comenzó de lo más fácil a lo más difícil. Plantearon sugerencias a partir de sus vivencias y las condiciones en que se encontraban. En un momento todos se encontraron prestando atención a una participante en particular ya que al comienzo de la clase se le estaban dificultando todos los ejercicios, lo que les llamo la atención fue la facilidad que esta señora logro tener después de unos minutos. Todos estaban contentos algo que se pudo evidenciar en sus caras y sus comentarios de apoyo.</p> | | |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- Eso doña blanquita- Huy si fuera una cancha de verdad ya hubiera reventado mecha.- Si continua así a todos nos va a ganar- Buena doña blanquita- Y disque no jugaba, eso era que estaba dando pasto. <p>En general todos se mostraron alegres sonrientes y contentos, señalando que la práctica debería ser más frecuente no solo por lo entretenida e innovadora sino que además porque en los ejercicios la parte de exigencia fue acorde para ellos.</p> |
|--|---|

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN DEPORTE

Formato registro de observación No. 3.

| | | | |
|-------------------------|--|------------|----------|
| Nombre del observador | Michael Andrés Pico Sánchez | | |
| Fecha | 5 de mayo de 2016 | | |
| Hora inicial | 07:30 am | Hora final | 08:30 am |
| Lugar de la observación | Localidad 11 (suba). Barrió Aures ll. parque Potrerillos | | |
| Grupo a observar | Persona mayor hombres y mujeres entre los 65 y 70 años | | |
| Tema o categorías | Inclusión social | | |
| Descripción | Observar el grupo con el cual va a realizar una práctica de tejo | | |
| Observaciones | <p>En la práctica de hoy se pudo evidenciar la disposición de todo el grupo frente a la clase, las diferencias tanto de edad como de género son mínimas con relación a las actividades trazadas. La comunicación se ha convertido en un canal de participación ya que ha permitido evidenciar la cooperación entre los integrantes. Una integrante manifestó querer ir a conocer el municipio de Turmequé, comentario que fomento alegría entre los demás, tanto así que propusieron realizar la salida y que lo más seguro era que sus familiares estarían de acuerdo. Además también plantearon realizar el evento con los familiares de cada uno. Esto demuestra que las reacciones que tiene el grupo frente a la clase son propias de una comunidad que está dispuesta a mejorar sin importar las condiciones en que se encuentren.</p> <p>-Vieja la cedula.</p> <p>Dijo la señora Ruth cuando expreso que por ser ya abuelita ya no tenía derecho a salir de paseo.</p> <p>La cooperación de todos se notó cuando se dijo que algunas personas no tenían forma económica para viajar. Fue allí donde propusieron realizar actividades para ayudar a quien no contaba con todo el dinero y así mismo que fuera más barato el viaje. El compromiso determina la participación de todos. El grupo sigue siendo constante.</p> | | |

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN DEPORTE

Formato registro de observación No. 4.

| | | | |
|-------------------------|---|------------|----------|
| Nombre del observador | Michael Andrés Pico Sánchez | | |
| Fecha | 12 de mayo de 2016 | | |
| Hora inicial | 07:30 am | Hora final | 08:30 am |
| Lugar de la observación | Localidad 11 (suba). Barrió Aures ll. parque Potrerillos | | |
| Grupo a observar | Persona mayor hombres y mujeres entre los 65 y 70 años | | |
| Tema o categorías | Inclusión social | | |
| Descripción | Observar el grupo con el cual va a realizar una práctica de tejo | | |
| Observaciones | <p>Al iniciar la clase, el grupo de trabajo realizó la oración que comúnmente hacen, sus creencias para la gran mayoría son las mismas. Dan las gracias a Dios y seguido a esto molestan a las personas que estaban llegando tarde, con frases como:</p> <ul style="list-style-type: none">- Los que llegan tarde gastan.- Se les pegaron las cobijas.- Acuérdense que la clase de hoy es de tejo.- No pidieron permiso. <p>Comentarios que hacían que el grupo sonriera y fuera más emotivo el momento. Durante el calentamiento, el grupo se mostraba inquieto y hacían comentarios en vos baja, sobre que ya querían jugar tejo, que habían pedido permiso en la casa y se habían despertado más temprano con el fin de llegar a jugar su chiquito de tejo.</p> <p>Durante los ejercicios centrales dirigidos a mejorar la efectividad del lanzamiento, donde se crearon estaciones con diferentes objetivos, llamaban la atención generalmente la estación donde se trabajaba con las canchas de Tejo. La gran mayoría no estaban pendientes. Realmente no se realizaron buenos trabajos en los demás sectores, todos estaban gritando y pendientes de los que estaban lanzando el Tejo, se encontraban haciendo barra y motivando a los demás. Pedían que rotaran más rápido los grupos, que ya era el turno d ellos. El momento en el que más se vieron efusivos fue cuando sino la primera mecha.</p> | | |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Eso..... - Quien fue? - Bravo..... - se prendió esto. - yo no fui pero buena. - Fue gol de Yepes. - El que totea mecha gasta. - Ponga otra mecha que esa no va a ser la última. <p>De ahí en adelante realmente todo el grupo presentó un mayor interés, hasta el punto de que algunas personas le enseñaban o les decían a los que iban a lanzar el tejo lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acuértese lo que dice el profe de la postura del cuerpo. - Mire el bocín. - Es lo mismo que trabajamos con las pelotas de tenis solo que ahora es con el tejo. <p>No pise la línea, el reglamento lo dice.</p> <p>Ya para finalizar la clase, el grupo se dedicó a practicar tejo. No querían realizar los demás trabajos, se mostraban alegres, y cada mecha que estallaban lo convertían en un momento de euforia, todos celebraban. No importaba quien lanzo el tejo el que estaba cerca de donde este caía lo recogía y lo entregaba a la persona que tenía el turno. Las personas que presentaron desde el comienzo de las clases problemas por dolor en la cintura, parecía que se ya no es dolía nada porque se agachaban por las mechas o por el tejo.</p> <p>Se cambió la distancia de lanzamiento y esto no fue impedimento. No hubo persona que notara que la distancia era mayor. Las personas que pasaban cerca no solo miraban sino que paraban y se quedaban mirando con interés.</p> <p>En la parte final de la clase. Describieron la práctica con una sola frase o palabra:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Excelente. - Espectacular. - Satisfactoria. - Lo máximo. - Llegare ahora si más temprano. - Mil gracias. - Por un momento se me olvidaron las preocupaciones. - Excelente, voy a comprar un tejo. - Mi hija me dijo que ella hoy llevaba al nieto al |
|--|---|

| | |
|--|--|
| | <p>jardín, que fuera a jugar tejo porque me veía más contenta. - Gracias por tenernos tanta paciencia. - Somos viejos pero hoy nos hizo sentir como niños. - De razón que mi esposo juega tejo cada ocho días, si la pasa tan contento. - No hay necesidad de cerveza para jugar tejo y pasarla bueno gracias. Estaba tan contento que ni quería hidratar y eso que tenía mucha sed.</p> <p>Después de que el grupo se estaba retirando, faltaba un tejo y fue allí donde todo el grupo comenzaron a buscarlo, realmente se mostraban preocupados, tanto que dijeron que hasta no encontrarlo no se iban a ir, demostrando interés, responsabilidad, preocupación y sentido de pertenencia. Después de unos minutos una señora lo encontró y realmente fue motivo de un festejo, la gran mayoría aplaudió demostrando lo contentos que se encontraban. Nuevamente se evidenció que en el grupo no existen diferencias por genero nivel social o condición física en que se encuentra cada uno de ellos, es más las condiciones en que se encuentran y que son un inconveniente para cada uno de estos, permite que los demás tengan un motivo para ser solidarios y apoyar o ayudar.</p> |
|--|--|

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN DEPORTE

Formato registro de observación No. 5.

| | | | |
|-------------------------|---|------------|----------|
| Nombre del observador | Michael Andrés Pico Sánchez | | |
| Fecha | 19 de mayo de 2016 | | |
| Hora inicial | 07:30 am | Hora final | 08:30 am |
| Lugar de la observación | Localidad 11 (suba). Barrió Aures ll. parque Potrerillos | | |
| Grupo a observar | Persona mayor hombres y mujeres entre los 65 y 70 años | | |
| Tema o categorías | Inclusión social | | |
| Descripción | Observar el grupo con el cual va a realizar una práctica de tejo | | |
| Observaciones | <p>La comunidad persona mayor demostró un interés particular por la clase, hablaron del tejo como deporte a lo largo de las practicas. Se ha mejorado en lo que concierne a la hora de llevar a cabo el juego gracias a la disposición de cada uno, su interés, se refleja en los rostros de cada uno al momento de la práctica. Algunas personas expresaron que ya no les da ni sed siempre y cuando estén jugando tejo. Ya no se expresan comentarios sobre ingerir cerveza. Seguido esto la actitud ha mejorado a comparación de la primera clase, ya realizan los ejercicios con mayor disponibilidad. Gracias a sus avances se pudo incrementar en los ejercicios en número de repeticiones teniendo en cuenta que dichos ejercicios van enfocados con el fin de mejorar la técnica y motricidad para lograr encontrar mejoras en el patrón de lanzamiento del tejo y demás factores que estén ligados al tejo</p> <p>La comunidad adulto mayor ha demostrado avances de mejoramiento a lo largo de las practicas.</p> | | |

ANEXOS 2

Anexo No. 1. Formato Entrevista Semi-estructurada

| |
|---|
| <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN DEPORTE ÉNFASIS DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO</p> |
|---|

Información personal

| | | | |
|-----------------------------------|---|--|------------------------------------|
| Ciudad. Localidad: | | Barrio: | |
| Edad: | | Género: | |
| Estado civil: | | Ocupación o trabajo: | |
| Nivel de formación: | Por favor señale el recuadro que le corresponda a su nivel. | | |
| Primaria <input type="checkbox"/> | Bachillerato <input type="checkbox"/> | Universitario <input type="checkbox"/> | tecnólogo <input type="checkbox"/> |
| Técnico <input type="checkbox"/> | posgrado <input type="checkbox"/> | analfabeta <input type="checkbox"/> | Otros |
| Pensionado: | si <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> | |

| |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Para usted que es el tejo? • Porque practica tejo? • Que piensa su familia al saber que usted practica tejo? • Cree usted que el tejo puede aportar para mejorar la convivencia? • Cree usted que la edad limita a las personas para practicar tejo? • La experiencia que adquieren las personas con el paso de los años es importante para la sociedad? |
|---|

Anexo No. 2. Formato Registro de Observación

| | | | |
|--|--|------------|--|
| UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN DEPORTE ÉNFASIS DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO | | | |
| LA PRÁCTICA DEL TEJO EN LA PERSONA MAYOR COMO ESTRATEGIA DE INCLUSIÓN SOCIAL | | | |
| Nombre del observador | | | |
| Fecha | | | |
| Hora inicial | | Hora final | |
| Lugar de la observación | | | |
| Grupo a observar | Persona mayor hombres y mujeres entre los 65 y 80 años | | |
| Tema o categorías | Inclusión social | | |
| Descripción | Observar el grupo persona mayor de la fundación FUNAFDE con el cual va a realizar una práctica deportiva de tejo | | |
| Observaciones | | | |

Anexo No.3 Registro Fotográfico

Grupo devoto a creencias religiosas “inicio de todas las clases”.



Práctica pedagógica con intención de avanzar en la efectividad del patrón de lanzamiento, con variantes en los distintos ejercicios.





Practica pedagógica con el fin de mejorar el lanzamiento, y en búsqueda de que el grupo se divierta por medio de ejercicios que se presten para realizar manifestaciones de liderazgo y cooperación. “con pelota de tenis”.



Practica pedagógica con el fin de que el grupo realice desplazamientos con variantes al momento de realizar el lanzamiento.



Practica pedagógica de baloncesto relacionada con ejercicios que permitan el mejoramiento del patrón de lanzamiento de tejo, con el fin de lograr que la pelota pase por dentro del aro.



Actividad de participación e integración con el fin de que el grupo se sintiera incluido en su totalidad.



Practica de tejo con diferentes variantes

















