

PERSONAS MAYORES, DEPORTE E INTERGENERACIONALIDAD EN EL COLECTIVO
DEJANDO HUELLAS DE LA LOCALIDAD DE SUBA, BOGOTÁ

ESTUDIANTES

LAURA CATALINA PINZÓN PRADA

NATASHA ISABEL MENDOZA ATENCIO

TUTOR

RICARDO DUARTE BAJAÑA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN DEPORTE

BOGOTÁ D.C

2024

Tabla de Contenidos

Introducción	10
Planteamientos Iniciales.....	13
Planteamiento del Problema	13
Pregunta investigación	14
Objetivos	14
Objetivo General.....	14
Objetivos Específicos:	15
Justificación	15
Antecedentes	17
Marco Teórico.....	21
Persona mayor.....	21
Vejez	22
Envejecimiento	23
Soledad.....	25
Relaciones intergeneracionales.....	25
Metodología	26
Contextualizando el Colectivo Dejando Huellas	31
Colectivo Dejando Huellas: Un vínculo en el corazón de Suba.	31
Historia y Transformación: El viaje del Colectivo Dejando Huellas	35
Origen Precolombino:	35
Fundación Formal de Suba:	35
Adaptación al Barrio Trinitaria:	35
Dejando Huella: en busca de una transformación.....	36
El contexto social del Colectivo Dejando Huellas.....	38
Quiénes son los integrantes del Colectivo Dejando Huellas	42
Dimensión económica: Tejiendo oportunidades.....	44
Deporte pensado para el cambio de la vida de las personas mayores.....	47
Conclusiones.....	54
Deporte Competitivo para Sentirnos Vivas	55

Deporte y Vínculos; Sociales. Empezando a Comprender el Sentido de las Prácticas en el Colectivo Dejando Huellas	56
Adultos Activos: El Espíritu Competitivo de las Personas Mayores en el Colectivo	61
Desafíos y Aclaraciones: El Rol de los Practicantes de la Licenciatura en Deporte de la UPN ..	80
Tejiendo Lazos como punto clave de las relaciones Sociales en el Colectivo Dejando Huellas..	89
Cine club amor y amistad	90
Rompiendo Estereotipos: El Potencial Deportivo de la Tercera Edad	92
Conclusiones:	95
Conectando Generaciones a través del Deporte: Jóvenes y Personas Mayores.....	95
Tejiendo Puentes: Abordando los Desafíos de la Relación entre Generaciones.	96
Enriqueciendo la Vida a Través de las Relaciones Intergeneracionales.....	99
Conclusiones	114
Reflejando el Legado del Colectivo Dejando Huellas	116
Conclusiones y Recomendaciones	116
Referencias.....	120
Apéndice	127
Apéndice A. Caracterización del Colectivo Dejando Huellas	127
Apéndice B. Encuesta contextualización social Colectivo Dejando Huellas.	127
Apéndice C. Patologías	129
Apéndice D. Rango etario de las Mujeres del Colectivo	129
Apéndice E. Gráfico distribución de la población por barrios.....	130
Apéndice F. Gráfico antigüedad población por años.....	130
Apéndice G. Vinculación al CDH	131
Apéndice H. Planeación Fútbol Caminado.....	131

Tabla de Figuras

Figura 1 Categorías establecidas y sistema de codificación	28
Figura 2 Ejemplo de codificación de la categoría Concepto comunidad	29
Figura 3 Ejemplo de la codificación de la segunda categoría Significado del Deporte	29
Figura 4 Ejemplo de la codificación de la tercera categoría Percepción Comunidad	29
Figura 5 Ejemplo de codificación de la cuarta categoría Deporte y Creencias	30
Figura 6 Ejemplo de la codificación de la quinta categoría Adquisición de Ingresos.....	30
Figura 7 Ejemplo de la codificación de la sexta categoría Sentido Pertenencia.....	30
Figura 8 Localidades de la ciudad de Bogotá.....	32
Figura 9 Mapa Unidades de planeamiento zonal.....	33
Figura 10 <i>Sede Administrativa Colectivo Dejando Huellas</i>	33
Figura 11 Parque Barrio Trinitaria (Lugar de Prácticas)	33
Figura 12 Mapa Ruta alimentadores	34
Figura 13 Logotipo antiguo FUNAFDE.....	37
Figura 14 Logotipo Nuevo Colectivo Dejando Huellas	37
Figura 15 Organigrama CDH.	41
Figura 16 Una pareja elaborada con piedras.....	46
Figura 17 Una persona mayor viendo el mar con su mascota	46
Figura 18 Costado Izquierdo.....	48
Figura 19 Parte central	48
Figura 20 Costado derecho	48
Figura 21 Deportes desarrollados en el Colectivo Dejando Huellas..	50
Figura 22 Otras actividades desarrolladas dentro del Colectivo Dejando Huellas.....	50
Figura 23 Actividad de baile para trabajar la coordinación.....	57
Figura 24 Deporte Rugby modificado	67
Figura 25 Actividad Lúdica	86
Figura 26 Cine de amor y amistad	91
Figura 27 Viaje por la Guajira	108
Figura 28 Actividad deportiva en la universidad Pedagógica Nacional.....	110

Dedicatorias

“Dedico con mi corazón a Dios, fuente de sabiduría y fortaleza, por guiarme en cada paso de este camino y por darme la claridad mental y la perseverancia necesarias para culminar esta etapa de mi vida.

A mi madre, Mayra Atencio, por su amor incondicional, su paciencia infinita y su constante apoyo en cada etapa de mi vida. Tu fe en mis capacidades ha sido mi mayor motivación para superar cada obstáculo y alcanzar mis metas.

A mi padre, Yanzi Luis Mendoza, por su sabiduría, sus consejos y por ser un ejemplo de dedicación y esfuerzo. Gracias por enseñarme el valor del trabajo arduo y la importancia de nunca rendirse ante las dificultades.

A mis hermanos, Manuel y María Fernanda, por su constante compañía y por estar siempre a mi lado. Su apoyo y comprensión han sido fundamentales en mi vida, brindándome el aliento necesario para seguir adelante en los momentos más difíciles.

A mi grupo de amigas “*LasYou- Bulto e’ sal*”, por ser una fuente de alegría y apoyo a lo largo de esta tesis. Solo ellas lograron darme las palabras de aliento para poder superarme y continuar en el proceso cuando yo quería desistir. Es por ello que les dedico este logro, por su invaluable amistad.

A Ingrith Vanesa Flores Ocampo, quien, a pesar de los inconvenientes que le impidieron continuar con la investigación, fue un pilar fundamental en la construcción de este proyecto. Su dedicación, esfuerzo y amistad han dejado una huella imborrable en este trabajo”.

Natasha Isabel Mendoza Atencio

“Quiero expresar mi dedicatoria a las personas que han sido fundamentales en mi camino académico y personal. Sin su apoyo, este logro no habría sido posible.

Inicialmente, a mis padres, Sandra Prada y Humberto Pinzón, quienes con sus consejos y apoyo incondicional me mantuvieron al margen para no desfallecer, cumplir con mis objetivos y metas hasta el final.

Mi hermano, Sebastián Pinzón, ha sido una persona fundamental en mi vida. A pesar de la distancia, siempre ha estado presente en mis momentos más difíciles. Sus palabras de motivación y su cariño incondicional me han impulsado a culminar este camino.

Mis abuelos, Augusto Prada y Aura de Prada, son pilares fundamentales en mi vida. Al igual que los demás mencionados, siempre han estado a mi lado. Sus palabras de aliento me han permitido demostrarles que se puede luchar hasta conseguir los objetivos.

Finalmente, quiero dedicar este trabajo a algunos amigos que estuvieron a mi lado durante muchos años y que aún siguen presentes. Aunque algunos no lograron culminar el proyecto, siguen presentes en nuestros corazones. Compartimos experiencias, momentos y dificultades, y jamás nos dimos la espalda. Este trabajo es un tributo al orgullo y las metas alcanzadas.

Laura Catalina Pinzón Prada

Agradecimientos

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a Dios por guiarnos y fortalecernos durante todo este proceso, permitiéndonos alcanzar este logro tan significativo. A nuestras familias, quienes han sido nuestro pilar y fuente de apoyo incondicional en cada paso que hemos dado.

Extendemos nuestro profundo agradecimiento a nuestros estimados profesores y mentores, cuya dedicación y sabiduría han sido fundamentales en nuestro crecimiento académico y personal.

Agradecemos de corazón a cada miembro del Colectivo Dejando Huellas, cuya colaboración y compromiso fueron esenciales para el éxito de este proyecto. Agradecemos su amor, respeto y sabiduría, así como la oportunidad de crecer y aprender juntos.

Queremos expresar nuestra profunda gratitud a Carolina González, fundadora del Colectivo Dejando Huellas, por su inspiradora visión, liderazgo ejemplar y pasión inquebrantable que han sido fuente de inspiración para nosotros.

Por último, pero no menos importante, a la Gloriosa Universidad Pedagógica Nacional, agradecemos por brindarnos la oportunidad de formarnos como educadores y por acompañarnos en este camino con excelencia académica y calidad humana. ¡Gracias por ser la luz que guía a los educadores del mañana!

Resumen

Esta tesis analiza el impacto de las estrategias deportivas para fortalecer las relaciones intergeneracionales en un colectivo de personas mayores de la localidad de Suba, Bogotá. Se realizó un trabajo etnográfico extenso con un enfoque cualitativo, fundamentado en la observación participante y entrevistas a profundidad.

El objetivo de la investigación fue analizar las dinámicas y significados del deporte en el Colectivo Dejando Huellas, ubicado en Suba, Bogotá. Enfocándose en las personas mayores, se exploró cómo estas prácticas deportivas contribuyen a su sensación de vitalidad y participación activa, y se examinó el papel fundamental de las relaciones intergeneracionales en este contexto.

Los resultados confirman que las actividades deportivas y el deporte competitivo son herramientas eficaces para forjar vínculos entre distintas generaciones. La competitividad deportiva ha emergido como un catalizador para la superación personal y un medio para reforzar las relaciones entre jóvenes y personas mayores. Estos hallazgos respaldan la perspectiva de que el deporte no solo es un canal esencial para la inclusión social, sino también un mecanismo que promueve la participación activa de las personas mayores en la comunidad.

Las conclusiones revelan un panorama complejo y diverso respecto a las personas mayores en el contexto del Colectivo Dejando Huellas. Histórica y culturalmente, la vejez ha sido percibida de diversas maneras en distintos ámbitos sociales, culturales, deportivos y económicos. Sin embargo, en el Colectivo Dejando Huellas, las personas mayores son activas, valoradas y respetadas. Las relaciones intergeneracionales se convierten en un puente de conexión entre generaciones desde una perspectiva deportiva, generando una interacción positiva que permite compartir experiencias y conocimiento.

Palabras claves: Persona mayor, envejecimiento, vejez, soledad, relaciones intergeneracionales.:

Abstract

This thesis analyzes the impact of sports strategies to strengthen intergenerational relationships in a group of elderly people from Suba, Bogotá. An extensive ethnographic study was conducted with a qualitative approach, based on participant observation and in-depth interviews.

The objective of the research was to analyze the dynamics and meanings of sports in the Colectivo Dejando Huellas, located in Suba, Bogotá. Focusing on older adults, the study explored how these sports practices contribute to their sense of vitality and active participation, and examined the fundamental role of intergenerational relationships in this context.

The results confirm that sports activities and competitive sports are effective tools for forging bonds between different generations. Sports competitiveness has emerged as a catalyst for personal improvement and a means to strengthen relationships between young and elderly people. These findings support the perspective that sports are not only an essential channel for social inclusion but also a mechanism that promotes the active participation of older adults in the community.

The conclusions reveal a complex and diverse panorama regarding older adults in the context of the Colectivo Dejando Huellas. Historically and culturally, old age has been perceived in various ways in different social, cultural, sports, and economic spheres. However, in the Colectivo Dejando Huella, older adults are active, valued, and respected. Intergenerational

relationships become a bridge of connection between generations from a sports perspective, generating positive interaction that allows sharing experiences and knowledge.

Keywords: Elderly person, aging, old age, loneliness, intergenerational relationships.

Introducción

En el contexto de nuestra investigación, nos sumergimos en la comprensión de las características de un entorno contextual en la localidad de Suba, donde se encuentra el Colectivo Dejando Huellas en el barrio Trinitaria. Comprendemos que la población predominante está compuesta por personas mayores, quienes a lo largo de la historia han sido vistas desde diferentes ámbitos sociales, culturales, deportivos y económicos. Cabe resaltar que durante nuestras visitas al Colectivo Dejando Huellas, hemos evidenciado cómo la práctica del deporte entre generaciones contribuye al desarrollo de relaciones intergeneracionales de manera positiva. En muchas sociedades, la vejez ha sido venerada y respetada como una etapa de sabiduría y experiencia, donde las personas mayores desempeñaban roles importantes como líderes comunitarios, consejeros y transmisores de tradiciones culturales. Este concepto es respaldado por Gerosol (2022), quien enfatiza que, al considerar a Japón, China e India en relación con la población de personas mayores, se evidencia de inmediato la importancia del respeto hacia las personas de edad avanzada. En estas culturas orientales, existe un respeto incondicional por la generación más anciana del país, con raíces en los ideales confucianos originados en China. Estos ideales resaltan el amor natural de los hijos hacia los ancianos, enfatizando que tales valores deben surgir internamente en el individuo, configurándolo como un ser virtuoso y justo en la sociedad. De esta manera, el confucianismo otorga a la tercera edad un respeto legítimo y una importancia vital en el proceso de perfeccionamiento de la sociedad humana.

Sin embargo, también ha habido períodos y culturas donde las personas mayores fueron marginadas y relegadas a un segundo plano.

En el ámbito cultural, la representación de las personas mayores ha variado según las épocas y las influencias culturales dominantes. Los estereotipos sobre la vejez han evolucionado a lo largo del tiempo, reflejando las actitudes cambiantes hacia el envejecimiento y la vejez.

En el ámbito deportivo, la participación de las personas mayores ha sido históricamente limitada por las restricciones sociales y físicas. En sociedades tradicionales, las actividades físicas podían ser reservadas para los jóvenes y los adultos en edad laboral, mientras que las personas mayores tenían roles más sedentarios. Sin embargo, con el aumento de la conciencia sobre la importancia del ejercicio para la salud en todas las edades, ha habido un movimiento hacia la inclusión de personas mayores en actividades deportivas y recreativas.

En el aspecto económico, las personas mayores han enfrentado desafíos en términos de empleo, acceso a recursos financieros y seguridad social a lo largo de la historia. En algunas sociedades agrícolas, por ejemplo, las personas mayores podían ser responsables de cuidar del hogar y transmitir conocimientos, pero carecían de seguridad económica propia. En la era moderna, los sistemas de seguridad social y los programas de jubilación han mejorado la situación económica de muchas personas mayores, pero aún persisten desigualdades y discriminación por edad en el mercado laboral y en otros ámbitos económicos.

En resumen, la percepción y el tratamiento de las personas mayores han sido moldeados por factores históricos, culturales, sociales y económicos a lo largo del tiempo. Si bien ha habido avances en términos de reconocimiento y respeto hacia los ancianos en muchas sociedades, aún queda trabajo por hacer para abordar la discriminación y las desigualdades que enfrentan las personas mayores en el mundo actual.

Para la elaboración del proyecto, hemos decidido explorar algunos autores para proporcionar a los lectores una variedad de fundamentos teóricos. Utilizando instrumentos como diarios de campo y documentos académicos para respaldar nuestro trabajo. Donde los capítulos se desarrollaron a partir de intervenciones de asesoría académica, observaciones en el lugar de investigación, revisión exhaustiva de documentos teóricos y largas horas de estudio y construcción. Este proceso nos permitió explorar a fondo las complejidades de las interacciones sociales y culturales en el contexto del deporte, ofreciendo una visión enriquecedora de la dinámica de la comunidad estudiada.

A lo largo del documento, se destacarán referentes importantes de conceptos tales como Persona Mayor, según el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2020); OEA (2015); el término de relaciones intergeneracionales descrito por Gutiérrez y Hernández (2013); Ojeda Rosero & López Vázquez (2017); García (2017); Carreras (2009); Sánchez (2009); el concepto de soledad, según Dahlberg et al. (2018), Gale et al. (2018), Gerino et al. (2017) y Tomstad et al. (2017); el concepto de vejez, mencionado por Robledo Marín & Orejuela Gómez (2020), Atchley (1971), García (2003) y Rice (1997); y envejecimiento, como lo destaca Viveros (2001), Castanedo et al. (2007), la Organización Mundial de la Salud (2022), Langarica (1985) y Albretch y Morales (1999), para Hoffman, Paris y Hall (1996).

Por otro lado, se destacan conceptos netamente de la población del Colectivo Dejando Huellas, tales como “*sentirnos vivos*”, “*deporte con juventud*”, “*mover el esqueleto*” y “*echarle ganas a la vida*”.

Planteamientos Iniciales

Planteamiento del Problema

En la sociedad contemporánea, las personas mayores enfrentan una creciente estigmatización debido al edadismo, un fenómeno que implica la discriminación basada únicamente en la edad. Esta forma de discriminación se manifiesta en diversos ámbitos de la vida cotidiana, generando rechazo y aislamiento social y económico para quienes pertenecen a este grupo demográfico. Tal y como lo expone Barranquero y Ausín (2019, p.41), donde abordaron el concepto de "edadismo". Este término hace referencia a los estereotipos sistemáticos y discriminatorios contra las personas mayores, que se manifiestan en formas como el desprecio, el disgusto, los insultos o la evitación del contacto físico. Identificaron varias características del "edadismo", tales como la exageración de ciertas características de las personas mayores, la invención de estereotipos que se consideran reales debido a ciertas tendencias de comportamiento, la falta de valoración de las características positivas, entre otros aspectos destacados en su investigación.

La estigmatización asociada al edadismo conlleva consecuencias negativas, especialmente en las relaciones sociales. Las personas mayores se enfrentan a conflictos significativos en sus interacciones sociales, ya que son rechazadas y excluidas simplemente por su edad avanzada. Este rechazo genera un profundo sentido de aislamiento y marginación, afectando tanto su bienestar emocional como su participación activa en la sociedad.

En particular, la estigmatización de las personas mayores afecta las relaciones intergeneracionales, es decir, las relaciones entre diferentes generaciones, incluyendo jóvenes y

personas mayores. Esta división entre generaciones se traduce en una falta de comprensión, empatía y apoyo mutuo, lo que obstaculiza el desarrollo de una sociedad cohesionada y solidaria.

Durante nuestras visitas al colectivo de personas mayores, logramos evidenciar cómo la práctica del deporte entre generaciones contribuye al desarrollo de relaciones intergeneracionales de manera positiva. A través de actividades deportivas compartidas durante varias sesiones de clase, se ha observado cómo se rompen barreras y se establecen conexiones significativas entre jóvenes y personas mayores. Ejemplos claros y concretos respaldan este argumento, mostrando cómo el deporte intergeneracional promueve el entendimiento mutuo, el respeto y la camaradería entre personas de diferentes edades.

Es por esto, por lo que se profundiza el tema a lo largo de nuestro proyecto de investigación, explorando en detalle cómo estas prácticas pueden contribuir a mitigar la estigmatización asociada al edadismo y promover una mayor integración y cohesión social entre generaciones.

Pregunta investigación

¿Cómo influye la práctica del deporte intergeneracional en el Colectivo Dejando Huella en Suba, Bogotá, en la mitigación de la estigmatización asociada al edadismo y en la promoción de una mayor integración y cohesión social entre generaciones?

Objetivos

Objetivo General

Analizar las dinámicas y significados del deporte en el Colectivo Dejando Huella, ubicado en Suba, Bogotá. Enfocándonos específicamente en las personas mayores, exploraremos cómo estas prácticas deportivas contribuyen a su sensación de vitalidad “sentirse vivas” y

participación activa. Además, examinaremos el papel fundamental de las relaciones intergeneracionales en este contexto.

Objetivos Específicos:

- Analizar las características contextuales del Colectivo Dejando Huella, desde su génesis hasta su arraigo en la comunidad de Suba, desde los orígenes y motivaciones, contexto comunitario, participación y liderazgo.
- Explorar y describir el complejo entramado de significados que el deporte adquiere para las personas mayores que participan en el colectivo.
- Identificar cómo las prácticas deportivas dentro del Colectivo Dejando Huella contribuyen al estado físico, emocional y social de los participantes mayores, examinando cómo se entrelazan experiencias, saberes y afectos entre distintas generaciones.

Justificación

La estigmatización contra las personas mayores es un fenómeno complejo en múltiples ámbitos sociales, psicológicos y culturales, que de alguna u otra manera afecta la calidad de vida y la integración de esta población en la sociedad. La edad ha estado asociada a una serie de estereotipos y prejuicios que han provocado la exclusión, discriminación y marginación de esta población. La percepción de la edad suele asociarse a conceptos como envejecimiento, deterioro cognitivo, dependencia y falta de productividad.

Hay un estigma virtualmente fuerte en el envejecimiento. El anciano avanza hacia la muerte y encarna dos innombrables de la modernidad: la vejez y la muerte, que son los lugares de la anomalía, escapan al campo simbólico que otorga sentido y valores a las acciones sociales; encarnan lo irreductible del cuerpo. La percepción común reduce al anciano a la percepción del

cuerpo, especialmente en las instituciones. Cuerpos relegados, ocultos, luego olvidados, los viejitos del asilo eran cuerpos viejos, inútiles que habían servido y que ya no servían más, cuerpos con los que no se sabía qué hacer y que se depositaban ahí esperando que se dignaran morir (Le Breton, 2002, p. 141-142) (de Haro, 2013, p. 451).

Los estigmas crean barreras que limitan la participación activa de las personas mayores en la sociedad y socavar su autoestima, autonomía y bienestar emocional. Con ello se genera la soledad, y aislamiento social.

Las generaciones más jóvenes internalizan y generan estereotipos negativos sobre las personas mayores, lo que conduce a la discriminación, la exclusión y la falta de reconocimiento de la contribución y el valor de las personas mayores para la sociedad. Estos sesgos se transmiten a través de interacciones intergeneracionales y pueden crear barreras que limiten la participación activa de las personas mayores en diversos contextos sociales. El estigma intergeneracional contra las personas mayores se manifiesta en actitudes y comportamientos que refuerzan la idea de que la edad está asociada con el envejecimiento, la discapacidad y la falta de significación social. Esto afecta no solo a la confianza de los mayores y a las oportunidades y el respeto que reciben de las generaciones más jóvenes.

El deporte es una herramienta poderosa que promueve la interacción intergeneracional y es esencial para abordar la soledad y la monotonía en todos los grupos de edad. El deporte puede fomentar esa interacción por medio de la creación de espacios compartidos, la transmisión de experiencias y valores, esa generación de vínculos afectivos. Y el desarrollo de relaciones significativas que pueden ser fundamentales para afrontar esos desafíos.

Es por ello por lo que en esta investigación se considera que el deporte intergeneracional y deporte competitivo es una estrategia efectiva para comprender las relaciones entre situaciones de generaciones, el “*sentirse vivas*” y llenas de vida les puede influir positivamente en la vida.

Antecedentes

Este apartado proporciona una revisión de la literatura relevante en el campo de estudio, destacando investigaciones previas, teorías fundamentales y hallazgos significativos que contextualizan el problema de investigación y justifican la necesidad de abordarlo. Además, se exploran las brechas de conocimiento existentes y las áreas de controversia que han motivado esta investigación, brindando así un marco sólido para comprender la relevancia y originalidad del estudio propuesto.

Palma-Ayllón y Escarabajal-Arrieta (2021). En su artículo titulado “Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores”, buscaron identificar las consecuencias del sentimiento de soledad en la salud psicológica y física de las personas mayores, para realizar dicho trabajo se utilizó una metodología donde hicieron una revisión sistemática que inicio una búsqueda bibliográfica en las bases de datos biomédicas PubMed y Web of Science, como resultado de esto lograron identificar que como consecuencias del sentimiento de soledad en la salud de las personas mayores, presenciaron trastornos psicológicos (ansiedad y depresión); también es un factor predictor de deterioro cognitivo y produce un mayor riesgo de mortalidad. En sus conclusiones mencionan que las condiciones sociales han llevado a que cada vez más personas estén solas de forma involuntaria, acrecentando el sentimiento de soledad como una experiencia negativa. Este aspecto cobra importancia entre los mayores, ya que se constatan múltiples consecuencias graves en su salud (p.22-25).

Isaza & Caicedo (2013). En su trabajo de grado de la Pontificia Universidad Javeriana. Titulado “Sobre las personas viejas en Bogotá”. Ellos hicieron un proyecto con un método cualitativo documental, ayudaron entrevistas cualitativas semiestructuradas realizadas a personas viejas en Bogotá en el Estudio sobre Salud Bienestar y Envejecimiento para acercarse a la comprensión de la vida de los adultos mayores, se enfocaron en uno de los objetivos que involucraba comprender las condiciones y significados de vida de estas personas en diversos contextos, llegando a la conclusión de que es necesario reconocer su lugar en la vida familiar y en escenarios donde lo vivido y aprendido se haga visible para aprender de la experiencia (p. 3-50).

Robledo Marín y Orejuela (2020) en su artículo titulado “Vejez y ser persona vieja: una aproximación al estado del arte de la cuestión”. Menciona que el propósito general de la investigación es el estudio de las actividades que tienen que ver con la vejez y con las personas viejas. Para llegar a esto, se revisó sistemáticamente un amplio conjunto de referencias para dar cuenta de los aspectos más destacados. La metodología utilizada en este documento la realiza un estudio de estados del arte, donde se analizaron investigaciones, trabajos internacionales y otras con producción académica sobre la vejez en Colombia, partiendo de esto como resultado, se obtuvo que diversas investigaciones revelan visiones favorables y desfavorables con la relación a la vejez y ser viejo. Se Concluye que es necesario realizar nuevas investigaciones sobre la vejez y las teorías del envejecimiento para entender la vejez como una realidad diferencial en diferentes contextos para comprender las diferentes formas de envejecer, tanto para las personas mayores como para su entorno, y comprender la importancia de envejecer con una visión positiva para construir una sociedad para todas las edades.

Agüero Grande, Moreno y Salgado Espinoza (2020) en su artículo “Significados atribuidos al envejecimiento: una revisión integrativa”. Buscaron conocer y analizar aquellas publicaciones que se orientan en explorar los significados que el adulto mayor atribuye al envejecimiento y su vejez, para ello la metodología que utilizaron fue basándose en la literatura científica de diversas bases de datos y en ecuaciones de búsqueda; las bases de datos que se consultaron fueron APS physics, EBSCO, Elsevier, Scopus y Wiley. Como resultado, se encontraron 265 artículos donde se observa que el mayor número de investigaciones se orientaron sobre todo en percepciones del bienestar sobre la vejez y se enfocó en los significados y percepciones de la salud física y mental. Como conclusión los hallazgos durante la revisión llevaron a la observación de las múltiples y diversas maneras en las que se puede construir el significado de la vejez teniendo una mayor comprensión de esta en sus diversas facetas contribuye a la creación de mejores vínculos basadas en diferentes percepciones, sentimientos y emociones.

Sáenz de Jubera et al. (2023). En su artículo científico titulado “ocio ambiental intergeneracional y envejecimiento activo” menciona como el ocio ambiental- ecológico compartido puede influir positivamente en el envejecimiento. Estos autores investigaron la percepción de las personas mayores en la contribución de actividades para su bienestar físico, emocional y social. Se tomo una muestra de 350 adultos con sus nietos, se sabe que obtuvieron un 78,2% de las personas mayores que realizaban actividades con sus nietos lo que aumento las habilidades, creatividad y su condición física. Se concluye que es importante promover el ocio ambiental-ecológico, como una forma de mantenerse activo para el adulto mayor.

Sánchez-Rogel, Zambrano-García, Sosa-Arteaga (2021) en su revisión científica, titulada “Relaciones intergeneracionales del adulto mayor en la familia actual: una mirada contextual”.

Tuvo como objetivo el sintetizar y analizar los diferentes factores que inciden en los vínculos intergeneracionales del adulto mayor y como esto ha ido cambiando con el tiempo, se consideró realizar una revisión bibliográfica descriptiva donde se involucraran conceptos tales como “familia moderna”, “intergeneracionalidad”, entre otras. Todo esto apunta como resultado que las formas de interactuar con el adulto mayor se manejan dentro de la familia y como esto puede ser un microsistema que seguirá evolucionando, como conclusión llegaron a que cada vez existirán oportunidades para que exista una convivencia intergeneracional, pero se sabe que el adulto mayor seguirá en desventaja al evidenciarse una tendencia de libertad individual puesto que la percepción de la vejez se ve como un “problema” dentro de la familia y sociedad.

Bentancor (2010) en su texto titulado “Integración de adultos mayores, el rol social y la perspectiva intergeneracional en programas educativos”. Este artículo surge del análisis de resultados obtenidos a partir de una investigación desarrollada sobre la incidencia del trabajo intergeneracional sobre la percepción del envejecimiento. Se evidencia que para el desarrollo de este artículo lo realizaron con niños, docentes y adultos mayores, gracias a esto, permitió identificar una diferencia fundamental. En esta investigación también se identificaron posturas que llevaron a pensar sobre el proceso de envejecimiento y la vejez. Se concluye que el problema en las relaciones intergeneracionales puede ser discriminadas y se pueden generar lugares de grandes luchas y conflictos en un rol social.

Mata Ramírez y Sequeira Arguedas (2019). En su tesis de grado titulada ‘Las relaciones intergeneracionales afectivas ‘ La investigación tiene como propósito fundamental la promoción de las relaciones intergeneracionales, con el fin de sensibilizar al niño y a la niña ante la etapa del envejecimiento, además del cuidado, respeto, admiración y convivencia hacia la persona adulta mayor. Se utilizó un enfoque metodológico cualitativo y un tipo de estudio basado en la

investigación acción participativa. Dentro de los resultados obtenidos, se demostró la naturalidad de ambas poblaciones, dejaron de lado los pensamientos e ideales de ahí que el aporte de las actividades lúdicas es necesario para el intercambio de saberes, para el aprendizaje mutuo, para la socialización y para el convivir sano entre generaciones”

Estos antecedentes se relacionan con la investigación, ya que, proponen un material de información acerca del envejecimiento, la vejez, la persona mayor, soledad, así mismo, relaciones y deporte intergeneracionales.

Esta investigación se orienta a explorar cómo la participación en deportes compartidos entre diferentes grupos de edad puede ser una estrategia efectiva para mitigar el impacto emocional y social derivado de la soledad.

Marco Teórico

El propósito general de esta investigación es el estudio de las actividades relacionadas con la vejez y las personas mayores teniendo en cuenta la influencia del deporte intergeneracional y la integración social. Es importante mencionar que el deporte intergeneracional tiene factores beneficios y significativos para las personas mayores. Para lo cual se mencionarán algunos de los estudios o investigaciones que se han logrado, y se proporcionaron diferentes sustentos teóricos donde se abordaron las siguientes categorías: persona mayor, vejez, soledad, envejecimiento, relaciones intergeneracionales.

Persona mayor

El Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2020) afirmó que las personas mayores son reconocidas como sujetos de derecho y reciben una protección especial a nivel constitucional. Además, se destacó que estas personas participan activamente en la sociedad y tienen garantías y responsabilidades hacia sí mismas, sus familias, la sociedad en general, su

entorno inmediato y las futuras generaciones. Se señaló que el envejecimiento es un proceso diverso que varía según las experiencias, eventos cruciales y transiciones enfrentadas a lo largo de la vida, lo que implica tanto procesos de desarrollo como de deterioro. Una persona mayor es aquella de 60 años o más.

“Persona mayor”: Aquella de 60 años o más, salvo que la ley interna determine una edad base menor o mayor, siempre que esta no sea superior a los 65 años. Este concepto incluye, entre otros, el de persona adulta mayor. (OEA, 2015, p. 4).

Vejez

La vejez es un proceso natural que se caracteriza por el envejecimiento del cuerpo y la mente. Según Robledo Marín y Orejuela Gómez (2020) autores de "Teorías de la sociología del envejecimiento y la vejez", las teorías sociológicas del envejecimiento y la vejez se han agrupado en tres generaciones, cada una con una particularidad según lo mencionan los autores. Las de primera generación se enfocan en asignarles a las personas viejas su lugar en la sociedad; las segundas, en identificar sus formas de relacionarse y las terceras tienen una perspectiva crítica respecto a los estereotipos generados.

En cuanto a la primera generación, se destaca la teoría de la "disengagement" o desvinculación social, propuesta por los autores Cumming y Henry (1961). Esta teoría sostiene que el envejecimiento es un proceso natural que lleva a una disminución gradual de las relaciones sociales.

Segunda generación, se destaca la teoría de la continuidad, rotulación social, intercambio y estratificación sociales. Teoría propuesta por Atchley (1971), sostiene que las personas mayores buscan mantener una continuidad entre su pasado y su presente para lograr una sensación de coherencia y estabilidad.

En cuanto a la tercera generación, se destaca la teoría del construccionismo social, curso de la vida, teorías feministas del envejecimiento, economía política del envejecimiento y gerontología crítica. Desarrollada por Gubrium y Holstein (1999), tiene como objetivo entender y explicar cómo se construyen las realidades sociales en relación con el envejecimiento, centrándose en los procesos individuales del envejecimiento en su contexto y los roles que están influenciados por la construcción social de la edad.

Según García (2003) señala que la vejez es una etapa de la vida (biológica), pero también un modo de realidad (filosófica), “es uno de los momentos más dramáticos del devenir del ser”. Señala también que la vejez no debe ser interpretada como algo decrepito y negativo, sino como un “modo existencial abarcante, ineluctable, inaplazable, como lo es cualquier otra etapa de la vida humana”.

Rice (1997) desde la Psicología del Desarrollo señala que la vejez es “un momento de ajustes, particularmente a los cambios en las capacidades físicas, las situaciones personales y sociales, y las relaciones”.

Envejecimiento

Al abordar el tema de la persona mayor, es importante diferenciar dos conceptos que a menudo se han utilizado indistintamente o como sinónimos. El envejecimiento se refiere a un proceso biológico que implica una transformación notable y visible fisiológicamente. Pero también se relaciona con determinantes adicionales, como señala Viveros (2001), que incluyen consideraciones sociodemográficas, socioeconómicas, sociopolíticas, socioculturales y subjetivas.

Castanedo et al. (2007) menciona que: “El envejecimiento es el conjunto de transformaciones y/o cambios que aparecen en el individuo a lo largo de la vida; es la

consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos. Los cambios son bioquímicos, fisiológicos, morfológicos, sociales, psicológicos y funcionales.

La Organización Mundial de la Salud (2022) afirmó que el envejecimiento se origina por la acumulación de daños moleculares y celulares en el tiempo, lo que reduce gradualmente las capacidades físicas y mentales, aumenta el riesgo de enfermedades y la muerte. Estos cambios no siguen una progresión lineal ni uniforme, y su relación con la edad cronológica de una persona es más bien relativa. Además de los cambios biológicos, el proceso de envejecimiento suele estar relacionado con otras transiciones vitales, como la jubilación, cambios de vivienda y la pérdida de amigos y parejas cercanas.

Según Langarica (1985), el envejecimiento es un proceso que depende de factores propios del individuo (endógenos) y de factores ajenos a él (exógenos). En un proceso en el que lo que afecta en primer lugar no es la conducta cotidiana y probada del organismo para su medio, sino sus disponibilidades, facultades, posibilidades de enfrentarse con una situación insólita, ya sea biológica, personal o social.

Albretch y Morales (1999, p.29) señalan que el envejecimiento comprende diversas modificaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas, psicológicas y sociales según el contexto temporo-espacial en el que se desarrolló el individuo en las etapas anteriores de su vida, resultado del paso del tiempo. Señalan que estos cambios se inician o aceleran tras alcanzar el crecimiento y madurez sobre los 30 años.

Para Hoffman, Paris y Hall (1996) señalan que: el envejecimiento primario es normal e inevitable y sucede a pesar de la salud, y que el envejecimiento secundario, son cambios que están correlacionados con la edad y que hacen difícil establecer un curso normal del envejecimiento.

Soledad

La soledad es un sentimiento que se experimenta cuando una persona se siente distanciada, incomprendida o rechazada por otros. Según Dahlberg et al. (2018), Gale et al. (2018), Gerino et al y Tomstad et al. (2017), Mencionan que el sentimiento de soledad influye negativamente en la salud mental, provocando ansiedad y depresión en las personas ancianas, partiendo de cada uno de estos autores entendemos que en el estudio de Dahlberg se identificó que la soledad se asocia con trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión. Por otro lado, el estudio de Gale encontró que la soledad se asocia con un mayor riesgo de fragilidad física, así mismo el estudio de Gerino también se encontró una asociación entre la soledad y la ansiedad, así como una menor calidad de vida física. Finalmente, el estudio de Tomstad encontró que la soledad se asocia con un mayor riesgo de mortalidad en las personas ancianas.

Relaciones intergeneracionales

Gutiérrez y Hernández (2013) definieron las relaciones intergeneracionales como las interacciones entre individuos de diferentes generaciones que coexisten en el mismo período de tiempo, considerándolas inherentes a la condición humana. Aunque existen en todas las épocas, diversos factores contribuyen a su disminución. La falta de contacto entre generaciones parece ser una característica predominante en las sociedades contemporáneas, especialmente en un contexto donde el envejecimiento de la población demanda la creación de nuevas formas de solidaridad y cooperación entre generaciones.

Ojeda Rosero & López Vázquez (2017) explican que las relaciones intergeneracionales implican la existencia de una memoria colectiva en las comunidades, donde cada generación hereda conocimientos de sus predecesores y transmite un legado a sus sucesores. Este proceso proporciona marcos de referencia para la construcción social de la realidad y, por ende, para la

percepción del riesgo. La percepción del riesgo se forma a partir de la tradición oral, que es parte de la sabiduría popular, y es crucial preservarla y revitalizarla en el contexto de los tiempos actuales. Por lo tanto, las estrategias de prevención del riesgo deben tener en cuenta las características psico-socioculturales de la población para que sean reconocidas e identificadas.

García (2017) afirma que “las relaciones intergeneracionales pueden pensarse como aquellas que se dan entre generaciones que se relevan unas a otras, determinadas por aspectos demográficos, económicos, políticos, etc., de cada momento histórico, por tanto, van cambiando, se van transformando” (p. 141).

Carreras (2009) argumenta que el término "intergeneracional" ha ganado más relevancia que la noción de "generación" y es ampliamente utilizado en ámbitos sociales y políticos, aunque su significado no es claro ni unívoco. Sin embargo, refleja una postura relacional en lugar de sustancialista o esencialista sobre las generaciones, ya que no solo se refiere a las edades de la vida, sino también a los encuentros y la supervivencia de un sentido de comunidad. Por otro lado, según Sánchez (2009), en las últimas décadas ha surgido un interés creciente en las relaciones intergeneracionales debido a la segregación por edades en muchas sociedades. En los años 90, la intergeneracionalidad se considera fundamental para el desarrollo comunitario al promover la cohesión y sostenibilidad de las comunidades, con el objetivo de fomentar una ciudadanía activa. Tal vez no es que la intergeneracionalidad no exista, sino que es importante reconocerla y analizar sus implicaciones.

Metodología

La investigación surge por el interés de Natasha Mendoza, en la praxis social de nivel II en la Universidad Pedagógica Nacional, en contexto enriquecedor donde presencié mucha información relevante que despertó su interés en realizar este proyecto investigativo.

Después, junto con Laura Catalina Pinzón y Vanesa Flores, se fortalecieron las ideas y el interés colectivo. Con el paso del tiempo, la colaboración se consolidó, permitiendo un trabajo más efectivo y una mayor profundización en el proyecto.

Ya en la participación en el proyecto investigativo del énfasis de Deporte Social Comunitario junto al docente y tutor Ricardo Duarte, se estableció un acompañamiento en investigación etnográfica que daría forma al proyecto investigativo. Esta colaboración amplió las capacidades y conocimientos en investigación etnográfica, dando las herramientas y orientación necesarias para llevar a cabo nuestro proyecto de manera efectiva y rigurosa.

A partir de esta base, nos centramos en destacar los lugares de investigación, la población, las dimensiones sociales, económicas y deportivas, enfocándonos en el Colectivo Dejando Huellas como objeto de estudio. Identificamos las necesidades de la población, teniendo en cuenta sus deseos y aspiraciones.

Para llevar a cabo la investigación, utilizamos diversos instrumentos etnográficos, entre los que se incluyeron diarios de campo, registros fotográficos y audiovisuales. Empleamos la técnica de observación participante para capturar la vida cotidiana en el colectivo. Además, recurrimos a métodos de obtención de información como conversaciones informales, entrevistas y el uso de informantes clave, entre otros.

Durante este semestre, la codificación de datos fue un factor clave y fundamental para desglosar y analizar la información obtenida de manera etnográfica. La clasificación de categorías, surgida de la lectura profunda de los diarios de campo, fue esencial para estructurar y comprender los hallazgos de nuestra investigación. A partir de ello, pudimos construir los capítulos de nuestra investigación de forma coherente y rigurosa. Además, esta fase

metodológica nos llevó a desarrollar conclusiones fundamentadas en la comprensión profunda y contextualizada de la realidad observada en el Colectivo Dejando Huellas.

El proceso de investigación se inició el 01 de septiembre de 2023 y concluimos el 10 de noviembre del mismo año. Durante este periodo, asistimos diariamente de lunes a viernes a dos sesiones por día, de 7 a 8 de la mañana y de 8 a 9 de la mañana, con excepción de los días festivos o también llamados días feriados. Recopilamos datos hasta el 12 de octubre de 2023, realizando 35 visitas al colectivo y manteniendo 60 diarios de campo detallados.

En diciembre de 2023, dedicamos nuestro tiempo exclusivamente a la lectura y codificación de los diarios de campo. Implementamos un sistema de categorización de temas utilizando diferentes colores, centrándonos en conceptos clave como la comunidad, el significado del deporte, la percepción según la comunidad y las creencias relacionadas con el deporte.

Las siguientes categorías proporcionaron la base necesaria para la construcción de los capítulos de nuestra tesis:

Figura 1

Categorías establecidas y sistema de codificación

1.1 CATEGORIAS:

AMARILLO: CONCEPTOS COMUNIDAD

AZUL: SIGNIFICADO DEPORTE

VERDE: PERCEPCION SEGÚN COMUNIDAD

ROSADO: DEPORTE Y CREENCIAS

GRIS: FORMA DE ADQUIRIR UN INGRESO

AZUL OSCURO: SENTIDO DE PERTENENCIA PROPIA Y LOS DEMAS

Nota. La imagen representa las categorías y la forma de codificación utilizada dentro de los instrumentos. Fuente: Elaboración propia (2023).

Figura 2

Ejemplo de codificación de la categoría Concepto comunidad

Al final la señora Lucy anunció los avisos parroquiales, frase que determinaron hace varios años para dar información impórtate. Ella expreso que por medio del WhatsApp iban a anunciar la hora en que salían en el bus hacia el festival de personas mayores el día viernes 15 de septiembre ya que el grupo se iba a presentar en el festival en representación de suba, en el parque del tunal, ya que ellas habían ganado el festival local de todos los grupos que se presentaron en suba e iban a competir con las demás localidades. Nos despedimos de todas ellas y les dijimos que allá estaríamos apoyándolas. Antes de irnos se acerca Gabriel y la mama agradeciéndome sobre el cuidado y contándome un poco

Figura 3

Ejemplo de la codificación de la segunda categoría Significado del Deporte

El profesor Andrés guiaba a los participantes a través de ejercicios realizados en colchonetas con bandas elásticas. Algunos de los ejercicios incluían el uso de estas bandas de resistencia para trabajar las piernas y los glúteos. Algunas personas estaban acostadas en las colchonetas en posición decúbito supino (boca arriba), con las bandas en los tobillos. Realizaban aproximadamente 10 aperturas de piernas hacia los lados antes de volver a la posición inicial. Las mujeres que no podían hacerlo acostadas lo intentaban de pie debido a las dolencias lumbares que muchas de ellas presentaban.

Otro ejercicio consistía en la patada de glúteos con banda elástica. De pie, debían separar ligeramente las piernas y flexionarlas un poco, como si estuvieran a punto de hacer una sentadilla. Además, practicaron la elevación de rodilla mientras pisaban una banda elástica, realizando 10 repeticiones en cada pierna. Completaron 2 rondas con descansos y luego una ronda seguida sin descanso.

Figura 4

Ejemplo de la codificación de la tercera categoría Percepción Comunidad

Al finalizar la sesión, realizamos los estiramientos correspondientes. Luego, como es costumbre, entablamos una pequeña conversación con algunas de las mujeres del colectivo antes de concluir. Nos acercamos a Doña Bertha, Doña Graciela y Doña Betty, y comenzamos a hablar de diversos temas: sus vidas, sus nietos y, en ocasiones, nos preguntaban cómo nos encontrábamos nosotras.

En medio de la charla, tuvimos la oportunidad de preguntarles a las tres mujeres qué es lo que más han disfrutado o aprendido al participar en actividades con jóvenes de distintas edades. La señora Graciela respondió con cariño: "Mis niñas, en el tiempo que llevo aquí, la oportunidad de compartir con ustedes es muy provechosa. Nosotras, las 'viejas', aprendemos de cada uno de ustedes. Además, los lazos de amistad y cariño que se generan son algo hermoso. Esto hace que en cada sesión o actividad que propone el colectivo, tengamos ganas de venir y pasar un rato con ustedes. Ya sea bailando, haciendo ejercicio o teniendo una charla al finalizar las clases, nosotras vivimos muy agradecidas por lo que hacen. Todo esto nos permite dejar de ser vistas como muebles inútiles y, por el contrario, nosotras podemos seguir aprendiendo de ustedes, las abuelitas".

Figura 5

Ejemplo de codificación de la cuarta categoría Deporte y Creencias

Carolina nos recomendó fomentar la práctica deportiva entre los adultos mayores. Dado que ya realizan actividades físicas con el IDRD, ella sugiere explorar otros deportes además de los que ya han experimentado, como patinaje, fútbol, beisbol, baloncesto, Ultimate, softball, balommano y natación. Esta diversificación no solo estimula sus conexiones neuronales, sino también les brinda la oportunidad de aprender nuevas disciplinas. El colectivo cuenta con 105 inscritos, mayoritariamente mujeres (95%) y algunos hombres (5%), todos apasionados por el deporte

Figura 6

Ejemplo de la codificación de la quinta categoría Adquisición de Ingresos

DÍA 4. viernes 08 septiembre de 2023 (Actividad física IDRD)

Para este día, seguí la misma rutina en mi trayecto hacia el colectivo. Una vez llegué al Parque Trinitaria en el barrio, saludé a la señora Flor, la señora Nelcy, Ángela, Rita, Isabella, Carmen y otras personas mayores. Luego nos reunimos para una oración, agradeciendo a Dios por las bendiciones, por nuestros familiares, y por aquellos que están y los que no. Juntas, pronunciamos el Padre Nuestro y el Ave María.

Figura 7

Ejemplo de la codificación de la sexta categoría Sentido Pertenencia

Para romper el hielo, Carolina comenzó con una canción infantil muy conocida: "Buenos días, amiguitos, ¿cómo están? ¡Muy bien! Este es un saludo de amistad, ¡qué bien!". Luego, expresó palabras de agradecimiento a todas las personas que asistieron a la presentación del baile de los adultos mayores. Mencionó a quienes participaron en el baile y también nos agradeció a nosotros tres por estar presentes y asistir a todas las clases sugeridas. Además, las propias mujeres expresaron su gratitud a Carolina por permitirles participar en esta actividad y en otras más en las que han estado involucradas.

Finalmente, ser parte de esta inmersión e investigación, enriqueció nuestro conocimiento y entendimiento sobre la población sobre la cual estábamos trabajando. Participar en todas esas actividades y proyectos que logramos evidenciar, nos permitió reconocer que es posible generar y crear un impacto positivo en la sociedad. Cada una de esas experiencias fueron fundamentales

para entender la dinámica del colectivo y la influencia que puede generar el interactuar con personas mayores tan empoderadas y resilientes.

Contextualizando el Colectivo Dejando Huellas

En este capítulo nos proponemos comprender las características contextuales del Colectivo Dejando Huella en la localidad de Suba de Bogotá. Donde exploraremos el impacto y alcance en la comunidad y contextualizaremos su ubicación geográfica y las rutas de acceso. Desde una perspectiva histórica, el Colectivo Dejando Huellas emerge desde sus orígenes, detallando cuándo, dónde y cómo nació, así como el contexto poblacional y su cantidad actual. A lo largo de los años, ha evolucionado y adaptado su misión para satisfacer las cambiantes necesidades de la población mayor, dejando una huella perdurable en la historia local.

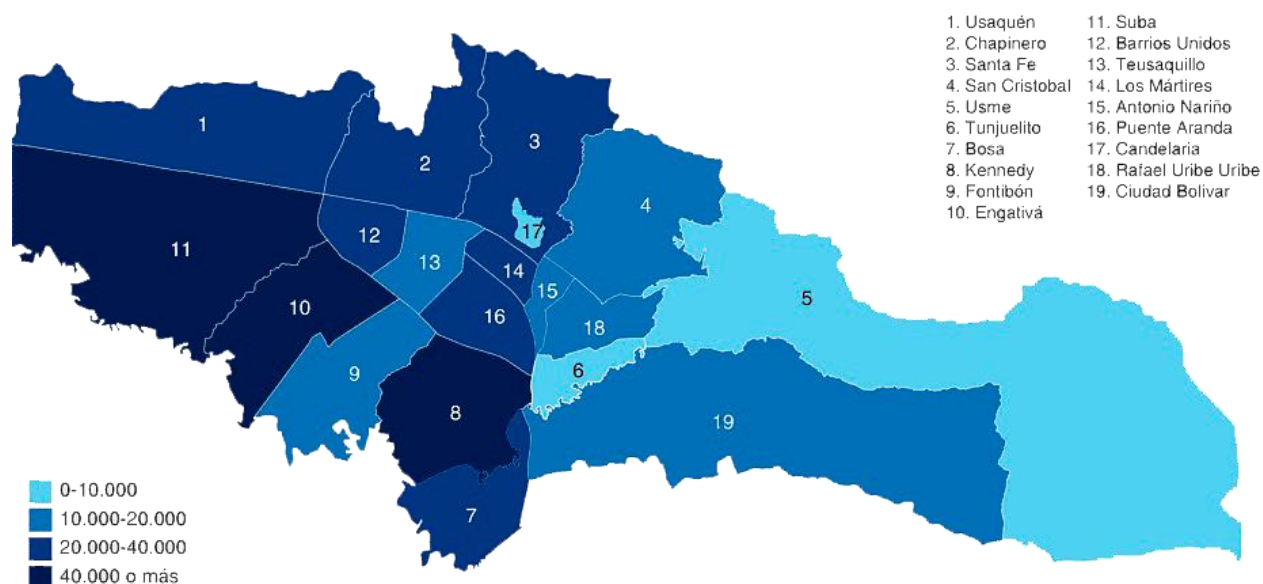
En este texto, nos sumergiremos en la población principal, las personas mayores. Donde explicaremos quiénes son ellas y ellos, qué actividades realizan, algunas jergas, términos, y expresiones que solo se comparten como grupo, cuáles son sus opiniones, pensamientos y qué valiosas lecciones nos transmiten. Basándonos en conversaciones informales, en entrevistas y observaciones detalladas recopiladas durante nuestra investigación, exploraremos los diversos aspectos que componen el Colectivo Dejando Huellas. La intención de este capítulo es contextualizar y ubicar al lector, sobre el lugar de investigación, la población, el tejido social, económico y deportivo del Colectivo Dejando Huellas, ofreciendo una visión integral de su impacto en la comunidad de suba.

Colectivo Dejando Huellas: Un vínculo en el corazón de Suba.

Suba es una de las 20 localidades de la ciudad de Bogotá, capital de Colombia. La localidad número 11 se caracteriza por tener 12 UPZ (Unidad de Planteamiento Zonal), y se encuentra en el altiplano andino de América del Sur.

Figura 8

Localidades de la ciudad de Bogotá.



Nota: La imagen muestran la ubicación geográfica de la localidad de Suba (número 11) y las diferentes localidades de Bogotá. Fuente: Recuperado de <https://www.pngwing.com/es/free-png-sekds> (2023).

Localidad de Suba (2013) afirma que, Suba es la localidad número 11 de la ciudad, se encuentra ubicada al noroccidente de la ciudad y es la cuarta localidad más extensa de la capital, con 10.056 hectáreas después de Sumapaz, Usme y Ciudad Bolívar, respectivamente. Su suelo urbano comprende 6.271 hectáreas, de las cuales 559 están protegidas; el suelo rural comprende 3.785 hectáreas, 910 son de protección rural. Limita al Norte con el municipio de Chía; al Sur con la localidad de Engativá; al Oriente con la localidad de Usaquén y al Occidente con el municipio de Cota. Se compone de 12 UPZ y tiene 259 barrios.

A través del Plan Zonal del Norte se proyecta edificar viviendas para unos 200.000 nuevos pobladores en el área de influencia del plan, del que forman parte tres UPZ de Suba

(Guaymaral, La Academia y una parte de San José de Bavaria). Sus áreas de protección ascienden al 17,5% de la superficie total de Suba (1.749.77 hectáreas).

La localidad tiene tres Casas de la Cultura que desarrollan desde hace 13 años un trabajo cultural y artístico comunitario informal en tres territorios diferentes: Suba-Centro, Rincón y Ciudad Hunza (Casa de la Cultura Juvenil El Rincón y Casa de la Cultura Ciudad Hunza, respectivamente); estas organizaciones son actores importantes en la dinámica cultural local pues atienden a personas mayores y a niños y jóvenes.

Figura 9

Mapa Unidades de planeamiento zonal



Suba cuenta con UPZ tales como: La Academia, Guaymaral, San José de Bavaria, Britalia, El Prado, La Alambra, Casa Blanca Suba, Niza, La Floresta, Suba, El Rincón y Tibabuyes y 1 UPR Chorrillos.

Nota: La imagen muestra dónde está el Barrio trinitaria. Fuente: Google maps (2023).

Según (de Bogotá D. C & Secretaría de Cultura, 2003), la UPZ 28 El Rincón, cuenta con diversos barrios, dentro de ellos se encuentra el barrio La trinitaria.

Dentro del barrio La Trinitaria, en la Calle 136A#101B-41 se encuentra la sede administrativa del Colectivo Dejando Huellas, y en la Calle 136A#99a-41 el Parque barrio la Trinitaria, lugar donde se realiza las sesiones deportivas del Colectivo.

Figura 10

Sede Administrativa Colectivo Dejando Huellas

Figura 11

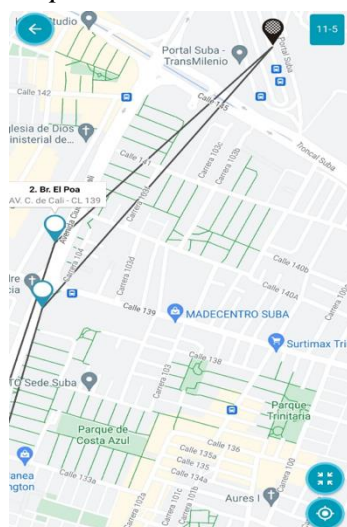
Parque Barrio Trinitaria (Lugar de Prácticas)



Nota: Las imágenes demuestran la sede administrativa del CDH, (Colectivo Dejando Huellas) y el parque del barrio trinitaria donde se desarrollan las diferentes actividades. Fuente: Google maps (2023).

En la localidad se encuentra el Portal de Transmilenio de Suba, que ofrece servicio de alimentadores, constituyendo un medio vital de transporte para la comunidad. Estos alimentadores están organizados en distintas rutas, como la 11-3 denominada "Villa María", la 11-4 "Aures" y la 11-5 "Avenida Cali". Todas estas rutas comparten una parada en común, la número 1, conocida como "Barrio El Poa", ubicada en dirección a la Avenida Ciudad de Cali – Calle 139.

Figura 12
Mapa Ruta alimentadores



Desde esa parada hasta el Parque Barrio La Trinitaria, el trayecto se realiza a pie en unos siete u diez minutos. Este sistema de transporte juega un papel fundamental en la movilidad de los habitantes de la localidad, facilitando su acceso a distintos puntos dentro y fuera de Suba.

Nota: La imagen anterior muestra el trayecto de cómo llegar al parque del Barrio trinitaria. Fuente: App Transmilenio/ Ruta de alimentadores (2023).

Historia y Transformación: El viaje del Colectivo Dejando Huellas

Suba, localidad de Bogotá, tiene una rica historia que se remonta a tiempos precolombinos y está muy relacionada con la cultura Muisca. A partir de aquí explicaremos algunos orígenes, su fundación y la adaptación que tuvo el barrio Britalia en suba.

Origen Precolombino:

Los Muiscas habitaban la zona de Suba antes de la colonización. Su vida giraba en torno al Lago Tibabuyes, donde celebraban rituales ancestrales. La sociedad Muisca era agrícola y tenía una sólida organización social, política y económica, gobernada por el Zipa y el Zaque. (colaboradores de Wikipedia, 2024). “Hacia el año 800 de la era actual los muiscas ya habían llegado a la zona en una migración de origen chibcha”.

Fundación Formal de Suba:

Suba tuvo lugar en el año 1550, cuando los españoles establecieron sus instituciones en el territorio del norte de Bogotá. Según información proporcionada por (Suministrado, 2022), este evento marcó el origen formal de Suba. La plaza fundacional de Suba, según (La plaza fundacional o principal de la localidad de Suba en uno de los logares más visitados pues aquí se produjo en 1550 la fundación de Suba según durante la conquista española., 2018), fue el lugar donde se estableció oficialmente el territorio. En este espacio emblemático, está hoy la sede principal de la Alcaldía Local de Suba.

Adaptación al Barrio Trinitaria:

No tenemos muchos detalles específicos sobre la creación del barrio Trinitaria en Suba. Sin embargo, es probable que haya surgido como parte del desarrollo urbano y la expansión de Suba con el tiempo. La relación cultural entre Suba y los indígenas Muiscas sigue siendo

relevante, y la comunidad indígena Muisca de Suba ha luchado por el reconocimiento y la preservación de su identidad.

En resumen, Suba tiene raíces precolombinas, y su historia está entrelazada con la cultura Muisca. El barrio Trinitaria forma parte de este contexto histórico y representa una parte importante de la identidad local en Suba.

Dejando Huella: en busca de una transformación

A continuación, explicaremos como se rige y se forja el legado del Colectivo Dejando Huellas, bajo un testimonio vivo de la trayectoria y la evolución de la comunidad en el tiempo. Donde se revela los orígenes, hitos significativos y transformaciones que han moldeado la identidad y el propósito del Colectivo a lo largo de los años.

El Colectivo Dejando Huellas es una entidad debidamente registrada con la actividad económica S9499 - Actividades de otras asociaciones NCP ante la Cámara de Comercio de Bogotá, y legalmente constituida el 19 de enero de 2012 por Cindy Carolina González y Charly Hernández.

El 03 de octubre de 2021, el Colectivo experimentó un cambio de razón social y de representantes legales. Como nos afirma Cindy Carolina González durante una visita al Colectivo en medio de una conversación nos expresó lo siguiente:

Soy egresada de la Licenciatura en Deporte de la Universidad Pedagógica Nacional, también del énfasis social, llevo más de 7 años con el convenio entre el Colectivo y la Praxis Social con el profesor Juan Carlos Ibarra. El Colectivo Dejando Huellas se llamaba FUNADFE (Fundación de Actividad Física y Deporte), y el cambio de razón social ocurrió debido a una separación entre los fundadores y la necesidad de ajustar la estructura en el liderazgo, los objetivos y la imagen del logotipo. Todo ello como parte de la renovación por el décimo

aniversario de la fundación y para garantizar la eficiencia y la continuidad de la organización.

Antes de que se me olvide, es importante mencionarles que el Colectivo Dejando Huellas nace para fomentar hábitos saludables en la comunidad practicando actividades físicas, deportes, recreación, cultura, arte y todo lo que contribuya al bienestar de las personas. (Diario de campo, Natasha Mendoza 04 septiembre de 2023).

Figura 13

Logotipo antiguo FUNAFDE



Figura 14

Logotipo Nuevo Colectivo Dejando Huellas



Nota: Las imágenes muestran los dos diferentes logotipos que tuvo el Colectivo Dejando Huellas, al costado izquierdo el antiguo con su antiguo nombre y al costado derecho totalmente transformado y nuevo. Fuente: Página de Facebook (2023).

El Colectivo Dejando Huellas presento sus grandes agradecimientos por el cumpleaños de la fundación, a través de un video en su red social, Facebook, donde la representante Carolina González da paso a las siguientes palabras:

FUNAFDE. (2021). "Muy buenas tardes familia FUNAFDE, quiero enviarles un gran saludo de cumpleaños en estos diez años de compromiso y labor social. Realmente estoy muy agradecida con todos ustedes que hacen parte de este sueño llamado FUNAFDE. Para este año seguimos trabajando de la mano de Dios y de todos ustedes para ofrecer un excelente servicio

por seguir mejorando la vida de todos ustedes, haciendo personas felices y saludables. En estos diez años no queda más que agradecerles, enviarles un abrazo gigante y feliz cumpleaños".

El objetivo de la fundación FUNAFDE y del Colectivo es similar, pues busca ofrecer opciones y oportunidades a las personas mayores de 65 años para practicar deportes y realizar actividades físicas, con un componente social que trascienda a la comunidad.

Durante una conversación con Carolina, se logró obtener una respuesta sobre por qué se refería a personas mayores y no adultos mayores, dado que ella recomendaba en reiteradas ocasiones usar los términos adecuados con la población. Ella nos expresó lo siguiente:

Profes, la verdad, yo les recomiendo consultar las políticas públicas del adulto mayor. A lo cual le pregunté si podía explicarnos lo que significaba. Ella nos respondió que existe la Ley 2055 de 2020, por medio de la cual se expide la Convención Latinoamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, adoptada en Washington el 15 de junio de 2015. En ella se explica el nuevo concepto para referirse al adulto mayor como "Persona mayor", Aquella de 60 años o más, salvo que la ley interna determine una edad base menor o mayor, siempre que esta no sea superior a los 65 años. Este concepto incluye, entre otros, el de persona adulta mayor. Ténganlo presente para que ustedes no se refieran al término adultos mayores, y menos con la población ya que ellas y ellos tienen presente la ley (Diario de campo, Natasha Mendoza 04 septiembre de 2023).

El contexto social del Colectivo Dejando Huellas

En esta siguiente sección encontraremos como el Colectivo Dejando Huellas, es una comunidad vibrante y comprometida. Su organización se teje con los hilos de la solidaridad y la empatía, creando un espacio donde las personas de todas las edades y trasfondos se unen para marcar una diferencia. A través de proyectos colaborativos, talleres deportivos, actividades

físicas, entre otras. Este Colectivo busca dejar huellas positivas en su entorno. Así mismo, se tiene en cuenta como esta constituido de manera organizada, desde la cabeza principal quien dirige al Colectivo, hasta los grupos representativos que se encuentran aquí. También se podrá observar las áreas que componen a este Colectivo manejado por la representante principal, quien es la presidente Cindy Carolina González.

La máxima autoridad de la organización social del Colectivo Dejando Huellas la constituye el Concejo Superior, encabezado por la presidenta general Cindy Carolina González y su vicepresidenta, la nutricionista Catalina González, quienes son las representantes legales ante la Cámara de Comercio de Bogotá. Carolina, como representante legal, lidera el Colectivo y es responsable de establecer la dirección estratégica de la organización y de tomar decisiones importantes relacionadas con sus actividades y programas.

En una conversación que logramos obtener con Carolina González, ella nos expresó la organización social del Colectivo Dejando Huellas, explicando lo siguiente:

Niñas, ya en cuanto a la junta directiva, está la componen dos líderes y dos colideres participantes del Colectivo y nombradas para esos cargos por votación unánime y por su antigüedad en el Colectivo, siendo las hermanas Lucy y Clara Cubillos las líderes, encargadas de la consecución de los objetivos y la misión de la organización. Su liderazgo efectivo, habilidades de gestión y capacidad para trabajar con múltiples partes interesadas son fundamentales para el éxito del Colectivo y el impacto positivo que puede tener en la población de persona mayor. Las colideres Martha Ramírez y Ana Elcira son las encargadas en suplir, acompañar y orientar a las líderes cuando sea requerido. (Diario de campo, Vanesa Florez 18 septiembre de 2023).

Por otro lado, Carolina también se encarga de las áreas fundamentales del Colectivo, que incluyen:

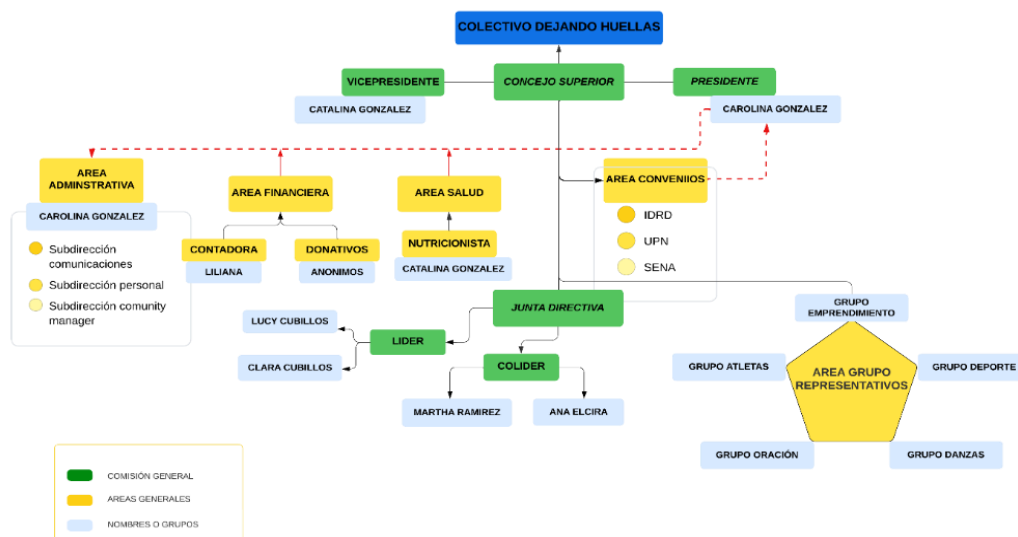
- **Área Administrativa:** Carolina orienta la subdirección de comunicaciones del Colectivo, comunicándose tanto interna como externamente. Su objetivo principal es garantizar una comunicación efectiva y coherente que respalde los objetivos y la misión de la organización, así como gestionar y proteger la reputación y la imagen de la entidad. La subdirección de personal se encarga de reclutar y orientar al personal de trabajo y a las personas mayores admitidas en el Colectivo. La Community Manager es responsable de administrar y gestionar las redes sociales de la organización, lo que implica crear contenido, interactuar con la audiencia, programar publicaciones, monitorear conversaciones en línea, gestionar la reputación en línea y elaborar estrategias de redes sociales para cumplir con los objetivos de la empresa u organización.
- **Área Financiera:** Se encarga de gestionar las finanzas y los recursos financieros de la organización, como la elaboración y supervisión del presupuesto anual de la fundación, que incluye ingresos, gastos y asignación de recursos para programas y proyectos. Esto incluye la preparación de estados financieros, como el balance, el estado de resultados y el flujo de efectivo. Para ello, el Colectivo cuenta con el apoyo de la contadora Liliana y de "*angelitos donativos*".
- **Área de Salud:** La nutricionista Catalina González, hermana de Carolina González, garantiza que las personas mayores reciban una alimentación adecuada y equilibrada que satisfaga sus necesidades nutricionales y contribuya a su salud y bienestar. También desempeña un papel importante en la prevención y el manejo de enfermedades relacionadas con la alimentación y la nutrición en esta población.
- **Área de Convenios:** El Colectivo Dejando Huellas realiza convenios con instituciones con programas de actividad física o deportes, como el SENA, el IDR D y la Universidad

Pedagógica Nacional, para brindar beneficios para la salud física, mental y emocional de la población mayor mediante deportes individuales o Colectivos, ayudando a mantener la agudeza mental y reducir el riesgo de deterioro cognitivo relacionado con la edad.

- Área de Grupos Representativos: El Colectivo cuenta con cinco grupos fundamentales, como el grupo de emprendimiento, el grupo de oración, el grupo de danzas, el área de deportes y el área de atletas representativos. Cada grupo tiene un papel importante en la organización y promueve el bienestar de la población mayor.

A partir de lo anterior, se puede ofrecer un ejemplo ilustrativo del organigrama y la composición del Colectivo Dejando Huellas. Este Colectivo está conformado por una variedad de profesionales y voluntarios comprometidos con la población de persona mayor.

Figura 15
Organigrama CDH.



Nota: La figura muestra la organización social del Colectivo Dejando Huellas. Fuente: Elaboración propia (2023).

Quiénes son los integrantes del Colectivo Dejando Huellas

Es necesario mencionar que Dejando Huellas cuenta con 105 personas afiliadas, donde el 98,1% son mujeres y el 1,9% son hombres. Las edades oscilan de 39 a 89 años.

Es importante destacar que nuestra intención no es realizar un análisis cuantitativo, ya que para acceder a la información del Colectivo, se realizó una caracterización como instrumento de identificación a una cantidad elevada de 40 personas mayores del Colectivo, con datos fundamentales como nombre, edad, núcleo familiar de convivencia, barrio donde vive, antigüedad en el Colectivo, cantidad de hijos, edad de los hijos, cantidad de nietos, edad aproximada de los nietos, antecedentes médicos, restricciones y/o cirugías. (ver en Anexo 1).

Los antecedentes médicos se obtuvieron por la caracterización y a la encuesta donde casi la mayoría presentan hipertensión, por la presión elevada en personas mayores, tiroides por cambios hormonales, diabetes como enfermedad crónica que afecta significativamente la capacidad para regular los niveles de azúcar en sangre, osteoporosis por la pérdida de densidad ósea en personas mayores que aumenta el riesgo de fracturas, enfermedades oculares como la degeneración macular, el glaucoma y las cataratas que pueden afectar la visión en personas mayores (ver Anexo 3).

La sostenida general de los resultados de las encuestas realizadas a las personas mayores del Colectivo Dejando Huellas revela varios hallazgos significativos. En primer lugar, se observa que el rango de edades más común dentro del Colectivo se sitúa entre los 59 y 69 años, lo que sugiere una población mayoritariamente en la etapa cercana al inicio de la tercera edad. También destacan muchas personas con edades de entre 69 y 79 años, lo que indica una presencia significativa de personas mayores. (ver anexo 4)

En cuanto a la distribución por barrios (ver anexo 5), se observa que las mujeres del Colectivo residen principalmente en Suba Costa Azul, Potrerillos, La Chucua y Aures, lo que sugiere una concentración geográfica en áreas específicas de la localidad de Suba. Además, se identifica que las mujeres con mayor antigüedad en el Colectivo, que oscila entre 7 y 14 años, representan una proporción considerable de la población, lo que refleja una fuerte fidelidad y compromiso con la organización a lo largo del tiempo. (ver anexo 6).

En cuanto a los factores de vinculación al Colectivo (ver anexo 7), se destaca que la mayoría de las personas se unieron a través de recomendaciones de voz a voz, familiares y amigos. Esto sugiere que la red de relaciones personales y la voz a voz son aspectos fundamentales en el proceso de integración y permanencia en el Colectivo Dejando Huellas. En conjunto, estos hallazgos proporcionan una comprensión más completa del perfil demográfico, la distribución geográfica y los factores sociales de la vinculación al Colectivo entre las personas mayores que lo integran.

Nuestras informantes clave durante todo el trabajo de campo, fueron la señora María Vargas, una mujer de 79 años, quien lleva 12 años de antigüedad en el Colectivo y vive en el barrio Potrerillos hace más de 15 años. Por otro lado, está la señora Herminia González, una mujer de 67 años, que vive con Isabella Chávez hace varios años, se conocieron a través de sus empleadores, ya que trabajaron como empleadas domésticas en casas de familias. Formaron una amistad extensa durante muchos años. Algunas de estas mujeres son del mismo barrio, y la mayoría de las personas del Colectivo provienen de los barrios: Costa Azul, Potrerillos, La Chucua y Aures 1 (ver en Anexo 5).

El Colectivo Dejando Huellas emerge como un pilar vital en la comunidad de Suba, Bogotá, promoviendo hábitos saludables, solidaridad y bienestar entre las personas mayores.

Los resultados de las encuestas destacan la presencia mayoritaria de mujeres en el Colectivo, principalmente entre 59 y 69 años, con una fuerte fidelidad y compromiso a lo largo del tiempo. La concentración geográfica en barrios específicos de Suba refuerza el impacto local del Colectivo, mientras que los factores de vinculación, como las recomendaciones personales, subrayan la importancia de las relaciones interpersonales en la integración a la comunidad. En conjunto, estas observaciones o hallazgos resaltan la relevancia y el impacto positivo del Colectivo Dejando Huellas en la vida de las personas mayores en la localidad de Suba, evidenciando su compromiso con el bienestar y la solidaridad en la comunidad.

Dimensión económica: Tejiendo oportunidades

Para dar inicio a este apartado, hablaremos sobre como el Colectivo Dejando Huellas busca ayudar y alcanzar diferentes metas personales a las personas mayores de la localidad de Suba, en el barrio trinitaria, en Bogotá, Colombia. A través de la actividad física, el Colectivo fomenta el bienestar físico y mental de los participantes, pero también tiene un aspecto económico que influye en su viabilidad. En este trabajo, se analiza el aspecto económico del Colectivo, sus fuentes de ingresos, sus gastos, sus desafíos y sus oportunidades de crecimiento en el día a día. También hay que resaltar que muchas de las mujeres que están en este lugar intentan no depender de sus propias familias sino de ellas mismas.

Actualmente, el Colectivo Dejando Huellas, como organización en el contexto económico, cuenta con dos fuentes de ingresos: aportes mensuales por parte de las personas mayores y apoyos donativos. El aporte mensual es un monto económico que el Colectivo adquiere cuando una persona se une al equipo, y esta inscripción tiene un valor de unos 14.000 a 17.000 pesos. Esta información la logramos obtener bajo una conversación con Carolina, donde ella expresa lo siguiente:

Y en cuanto a la parte económica, hay una pensión entre 14.000 y 17.000 mil pesos mensuales que aporta cada integrante del Colectivo. Estos ingresos se utilizan principalmente para adquirir diversos materiales, como lazos, aros, pelotas, raquetas, entre otros, y también se destinan a actividades mensuales como viajes o compras de alimentos y papelería. (Diario de campo, Natasha Mendoza 04 septiembre 2023).

A partir de ello, logramos observar que los donativos de los llamados “*angelitos*”, se destina para la compra de materiales para las actividades o eventos del Colectivo.

Otro ejemplo es el 15 de septiembre de 2023, cuando se realizó el festival distrital de adultos mayores de danza a cargo del IDR, y parte de ese dinero se utilizó para alquilar el vestuario del baile con el que iban a representar al Colectivo. Sin embargo, este dinero también se reserva para eventos a largo o corto plazo.

Por otro lado, están los llamados “*angelitos*”, término utilizado por Carolina y el Colectivo para referirse a las personas, organizaciones o entidades de origen anónimo que otorgan beneficios monetarios, materiales o indumentaria al Colectivo como ayuda económica. La información sobre los aspectos económicos de la población se obtuvo a través de conversaciones con diferentes personas mayores del Colectivo, donde se obtuvieron datos sobre las principales fuentes de ingresos, como pensiones propias o por viudez, ahorros personales, apoyos familiares, herencias, entre otros.

En el caso del Colectivo Dejando Huellas, las personas mayores obtienen ingresos principalmente por pensiones, derivadas de trabajos en los que hicieron parte o del fallecimiento de sus parejas. Una de estas pensiones es la pensión por viudez, un beneficio para los cónyuges sobrevivientes de pensionados fallecidos, para lo cual se debe acreditar la relación con el beneficiario fallecido.

A partir de lo anterior, logramos obtener una conversación con la señora Lucy Cubillos, una mujer de 64 años y una de las líderes importantes del Colectivo. Ella participa en muchas de las actividades y nos mencionó lo siguiente:

Profe, pues a medida que envejecemos, es importante mantener una fuente de ingresos. Aunque tengo una pensión, también he optado por trabajar de forma independiente. Vendo productos hechos a mano, como pinturas al óleo y cuadros en piedras. La flexibilidad de mi horario me permite seguir disfrutando de mi tiempo libre mientras genero ingresos adicionales. Además, me siento orgullosa de contribuir con mi creatividad y habilidades al sustento de mi hogar. (Diario de campo, Laura Pinzón, 14 de septiembre del 2023).

Otro ingreso proviene por cuidar a sus nietos, estos son aportes familiares. Además, las integrantes del Colectivo buscan otras formas de ingreso a través de emprendimientos, como la realización de manualidades y artesanías, como cuadros elaborados con piedras y pinturas al óleo, cuyo valor varía según diferentes criterios como tamaño, mano de obra, materiales y tiempo dedicado a la elaboración. El valor de estos cuadros es de 20.000 pesos colombianos, como se evidencia a continuación.

Figura 16

Una pareja elaborada con piedras



Figura 17

Una persona mayor viendo el mar con su mascota



Nota: Las imágenes anteriores muestran los cuadros elaborados de algunas de las mujeres del Colectivo Dejando Huellas a base de piedras. Fuente: Elaboración propia (2023).

Por último, está el subsidio del adulto mayor, esta ayuda la adquiere la alcaldía, encargada de brindar esta contribución.

Social, P. (2021). Explica el programa de protección social al adulto mayor, llamado "Colombia Mayor", pretende fortalecer la protección de las personas mayores mediante un apoyo económico a quienes están en situación de desamparo, no tienen pensión o viven en extrema pobreza. Para inscribirse en el programa, los requisitos incluyen la ciudadanía colombiana, una residencia de al menos diez años en el país, tener al menos tres años menos que la edad requerida para la jubilación por vejez (actualmente 54 años para mujeres y 59 para hombres), y demostrar insuficiencia de ingresos para subsistir. La evaluación se basa en los niveles del SISBÉN IV (Sistema de Identificación de Potenciales Beneficiarios de Programas Sociales), desde los grupos A, B y C. El Gobierno Nacional ha unificado el subsidio mensual en ochenta mil pesos colombianos (80.000 COP) para todos los beneficiarios a nivel nacional. Los subsidios se entregan de dos maneras: el subsidio económico directo, que se paga directamente al adulto mayor a través de operadores de pago designados para esta finalidad.

Las personas mayores generan una fuente de ingreso al arrendar sus propiedades. Al abrir sus hogares a inquilinos, les proporciona una entrada económica segura que las ayuda y las respalda en gastos esenciales. Esto se debe a que algunas personas de la población lograron comprar sus viviendas mucho tiempo antes o las recibieron como herencia familiar; sin embargo, no cumplieron con las semanas de cotización necesarias para poder pensionarse. Por lo tanto, el aspecto económico entre todas las personas adultas mayores varía según las experiencias vividas.

Deporte pensado para el cambio de la vida de las personas mayores

En este apartado se considerará que el Colectivo Dejando Huellas es una experiencia comunitaria que nace de la necesidad de ofrecer espacios de comodidad y convivencia a las personas mayores de la localidad de Suba en el Barrio Trinitaria. A través de la actividad física, el Colectivo busca promover el estado físico, la prevención de enfermedades, el fortalecimiento de las relaciones sociales y el sentido de pertenencia. En este trabajo, se analiza el aspecto deportivo del Colectivo, sus beneficios, sus retos y sus oportunidades de mejora.

La organización deportiva del Colectivo Dejando Huellas se estructura de lunes a viernes, con una asignación de 2 horas diarias por la mañana para realizar sus actividades físicas y deportivas con diversas instituciones aliadas. Estas sesiones se desarrollan en el parque del Barrio La Trinitaria, en la cancha de usos múltiples, entre las 7:00 y las 9:00 Am.

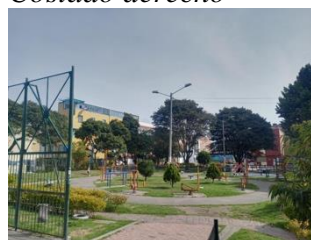
Figura 18
Costado Izquierdo



Figura 19
Parte central



Figura 20
Costado derecho



Nota: Las imágenes anteriores muestran la ubicación del parque y la cancha múltiple donde se desarrollan las actividades del CDH. Fuente: Elaboración propia (2023).

El Colectivo cuenta con afiliaciones y convenios con diversas instituciones deportivas y educativas. Junto con el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD), las sesiones son los lunes y viernes de 8:00 a 9:00 am.

El IDRD ofrece al Colectivo un programa de Actividad Física y Salud, que incluye acompañamientos de una hora diaria con instructores capacitados. Estos instructores tienen contratos de dos (2) meses de duración y realizan rotaciones en las fundaciones, organizaciones o

entidades con convenios para personas mayores. Se evidencia un enfoque en garantizar alternativas de actividad física para prevenir el deterioro cognitivo y corporal, a través de juegos y rutinas interactivas que fomentan la memoria cognitiva.

Otro convenio es con el Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA), que se realiza los jueves semanales de 8:00 am a 9:00 am. Durante estas sesiones, se establecen actividades de una (1) hora de trabajo enfocadas en la movilidad articular, calentamiento segmentado, fase central de actividad física con fortalecimiento corporal, ejercicios de pesas y de fuerza en ciertos segmentos corporales, así como estiramientos adecuados. Se fomenta la retroalimentación grupal para estimular pensamientos activos y prevenir el deterioro de la memoria.

Por último, se establece un convenio con la Universidad Pedagógica Nacional para la Praxis Social II, con horarios de 7:00 a 8:00 am los miércoles y viernes. Durante estas sesiones, los practicantes universitarios presentan sus propuestas deportivas para la población, fomentando el aprendizaje deportivo y una competencia sana. La constante interacción y familiarización con deportes de pelota y deportes de combate promueven una sensación de superación y resignificación ante los desafíos familiares, lo cual la población denomina "*Reencontrarse*".

En los doce (12) años de historia del Colectivo Dejando Huellas, los practicantes de diversas universidades han generado propuestas deportivas relacionadas con fútbol, baloncesto, voleibol, natación, patinaje, balonmano, Ultimate, tenis de mesa, rugby, boxeo, taekwondo, y otros deportes de combate. Sin embargo, se ha practicado escasamente los deportes no convencionales.

Figura 21.

Deportes desarrollados en el Colectivo Dejando Huellas.

A.



B.



C.



Nota: Estas imágenes demuestran algunos deportes que han desarrollado en algunos momentos en el Colectivo Dejando Huellas como el A. fútbol caminado, B. natación y C. baloncesto.

Fuente: página de Facebook (2023).

El Colectivo Dejando Huellas es un grupo de mujeres adultas mayores que disfrutan de la vida a través de diversas actividades. Participan en viajes, carreras atléticas, festivales de baile de personas mayores, actividades con el IDRDR y deportes, entre otras cosas.

Figura 22.

Otras actividades desarrolladas dentro del Colectivo Dejando Huellas

A.



B.



C.



Nota: Cada una de estas imágenes demuestran otras de las actividades que se desarrollan, pero se tiene en cuenta la participación en actividades como A. Viajes a cargo de Carolina González

(presidente del CDH) a la Guajira, B. Festivales IDRDR y C. Sesiones de Acondicionamiento Físico. Fuente: página de Facebook (2023).

En el marco de una encuesta realizada a varios miembros del Colectivo Dejando Huellas (ver anexo 2), se abordó el significado y la importancia del deporte en la vida de las personas mayores. Las respuestas recopiladas revelaron una diversidad de percepciones y experiencias en torno a esta actividad física. Para la comunidad el deporte representa mucho más que simplemente movimiento físico; es un símbolo de vitalidad, alegría y bienestar. Lo ven como una herramienta fundamental para mantenerse activos y saludables, tanto física como mentalmente, en esta etapa de sus vidas.

Las personas mayores destacaron que el deporte no solo es beneficioso para los jóvenes, sino que también juega un papel crucial en el estado físico de las personas mayores. Lo describen como una fuente de energía, diversión y estimulación tanto para el cuerpo como para la mente. Algunos lo consideran como una actividad competitiva que despierta el espíritu de superación y promueve el desarrollo de habilidades físicas. Otros lo ven como una oportunidad para aprender y experimentar nuevas disciplinas, lo que les permite mantenerse activos y comprometidos.

Además, se resalta la importancia del deporte en la prevención de enfermedades y la promoción de un estilo de vida saludable. La comunidad del Colectivo menciona que el deporte ayuda a mejorar la movilidad articular, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y fortalecer el sistema inmunológico. Asimismo, destacaron su impacto positivo en la memoria y la función cognitiva, lo que contribuye a un envejecimiento activo y saludable.

En resumen, las respuestas de los miembros del Colectivo Dejando Huellas reflejan la valoración y el reconocimiento del deporte como un pilar fundamental de su bienestar físico y

emocional. Para ellas y ellos, el deporte es un estilo de vida que les permite mantenerse activos, saludables y comprometidos con su propia felicidad y calidad de vida en la edad adulta.

Las personas mayores del Colectivo Dejando Huellas utilizan conceptos netamente coloquiales entre ellas mismas para referirse a diferentes aspectos de su participación en actividades deportivas. Por ejemplo, para muchas, el "*reencuentro*" significa más que simplemente hallarse; implica reconectar con sus compañeros y revivir momentos compartidos. El "*deporte con la juventud*" representa el valor de la interacción intergeneracional, donde comparten experiencias y conocimientos con las generaciones más jóvenes. "*Mover el esqueleto*" es un término que va más allá de la simple actividad física; es una expresión de vitalidad y energía. "*Echarle ganas a la vida*" refleja la determinación y la actitud de superación que caracteriza a muchos miembros del Colectivo. "*Recargarse las pilas y sentirse joven*" es más que un estado físico; es un proceso de rejuvenecimiento que ocurre a través del contacto social y la participación. La "*juventud del corazón, sin importar los años*" destaca la importancia de mantener una actitud positiva y optimista, independientemente de la edad cronológica. "Salud" no se limita solo al bienestar físico; también abarca la sensación de sentirse bien consigo mismo y con los demás. Finalmente, la "*alegría*" y la "*diversión*" van más allá de la mera recreación; representan la oportunidad de compartir momentos especiales con el grupo y revivir experiencias pasadas. Estos conceptos reflejan la riqueza y la profundidad de las experiencias de los miembros del Colectivo Dejando Huellas en torno al deporte y la actividad física.

En relación con lo anterior, en la visita a una de las sesiones del Colectivo, logramos realizar y obtener conversaciones con varias personas mayores a cerca del deporte en el CDH, donde la señora María, (una mujer de 74 años que lleva más de 40 años viviendo en la localidad de suba y apasionada por el deporte), nos realiza las siguientes preguntas:

Profe, ¿usted sabe por qué hacemos deporte con los profes de la universidad y con el IDRDR actividad física?" Yo le respondí: "Señora María, supongo que es porque el Colectivo entiende el deporte como una herramienta o medio para mejorar la salud, promover la socialización y el bienestar. Con ello, estimula la mente y brinda momentos de recreación o competición, ya sea con deportes con o sin pelota. Allí entran los profesores de la praxis y los del IDRDR. La intención es llevar hábitos saludables a la comunidad mediante la práctica de actividades físicas, deportes, recreación, cultura, arte y todo aquello que aporte bienestar a la vida de las personas del Colectivo."

Después la señora María me preguntó lo siguiente "Profe Nata, ¿el IDRDR hace actividad física con nosotras con pesas, bandas elásticas, bailes y otras cosas que no está mal, pero entre nosotras hemos hablado varias veces y nos gustaría que involucraran esa actividad física con prácticas corporales o deportes competitivos. Ver deportes nuevos desde otra mirada nos hace interactuar más allá con el deporte. Pero, profe, ojalá con ustedes podamos aprender un nuevo deporte y ver más allá de lo que a veces vemos."

Después de ello, yo le pregunté lo siguiente: "señora María, una pregunta: ¿usted qué cree que las hace ser un grupo, un Colectivo, ¿y que se sientan tan identificadas para que sientan que deben venir todos los días al Colectivo?"

Yo le hice esa pregunta porque observaba que todas iban todos los días y llegaban felices. A lo que la señora María me respondió: "Uy, profe, usted viera. Con la experiencia que hemos vivido todas juntas, nosotras, a nuestra edad, nos volvemos una sola. Somos unidas, ya encontramos el deporte como una herramienta para mover el esqueleto, y no solo una vía para mejorar el bienestar y sentirnos jóvenes, sino también como una linda forma de superar duelos familiares. Todas enfrentamos desafíos similares, fortalecemos nuestra hermosa forma de relacionarnos. Ah, y profe, también porque compartimos el deporte con la juventud. A veces llegan nuestros nietos e hijos y hacen deporte con nosotras. Compartimos risas, historias, sabidurías y chismes. Todas esas experiencias nos hacen venir todos los días. Es nuestra forma de recargarnos las pilas y sentirnos jóvenes. Hacer deporte con juventud nos hace sentirnos más vivas." (Diario campo, Natasha Mendoza 04 octubre de 2023).

Allí logramos identificar que eso era uno de los motivos que las hacía sentirse parte del Colectivo. Es así como comparten y construyen un sentido de comunidad y propósito,

motivándolas a participar entusiastamente en las sesiones de actividad física y deporte, donde la superación personal y la conexión social se entrelazan armónicamente.

Esto porque, en su vida, han practicado diferentes deportes como el atletismo, el fútbol caminado, adaptado a sus capacidades, baile, tenis de mesa, pesas, entre otros. Son un ejemplo de empoderamiento, alegría y amor por la vida, demostrando que no hay edad para crear, viajar, competir y bailar. Son más que un grupo de mujeres adultas mayores; son una familia que comparte sueños, aventuras y emociones, viviendo cada día al máximo y aprovechando las oportunidades que les ofrece la vida.

Además de viajar y disfrutar de la naturaleza, la historia y el arte, participan en actividades recreativas que les permiten expresar su creatividad, energía y pasión. Bailan, cantan, pintan, cocinan y juegan, sintiéndose libres, fuertes y saludables. Participan en festivales distritales, compitiendo no solo con otras personas mayores, sino consigo mismas, esforzándose, superándose y aplaudiéndose. Su experiencia no solo en deporte, sino en vida, merece un profundo respeto y sirve como fuente de inspiración, desafiando la idea de que el envejecimiento implica una disminución en la actividad física y demostrando que las metas deportivas pueden lograrse a cualquier edad.

Conclusiones

El análisis de la composición demográfica del Colectivo Dejando Huellas revela una notable predominancia femenina, en especial en los rangos de 59 a 69 años, con una notable presencia también en la franja de 69 a 79 años. Este hallazgo etnográfico subraya la sólida implicación de las mujeres en las etapas cercanas a la tercera edad y en la vejez, evidenciando su significativo rol dentro de la comunidad del Colectivo. Además, se identificó una fidelidad y compromiso sostenidos a lo largo del tiempo, con miembros que llevan entre 7 y 14 años

formando parte activa del Colectivo. Este hallazgo refleja la importancia que estas mujeres atribuyen a la pertenencia a este grupo y al sentido de comunidad que han construido. Otro aspecto relevante es la concentración geográfica de las integrantes del Colectivo en barrios específicos de Suba, como Suba Costa Azul, Potrerillos, La Chucua y Aures. Este patrón espacial refuerza el impacto local y la relevancia del Colectivo dentro de la misma localidad donde opera.

Finalmente, los factores de vinculación al Colectivo, principalmente a través de recomendaciones de familiares, amigos y la voz a voz, subrayan la importancia de las redes sociales y las relaciones interpersonales en la integración y permanencia de las personas mayores en esta comunidad. Estos hallazgos resaltan la trascendencia del Colectivo Dejando Huellas en la vida cotidiana de las personas mayores de Suba, convirtiéndose en un espacio de solidaridad y tejido comunitario que impacta positivamente en esta población.

Deporte Competitivo para Sentirnos Vivas

En este capítulo nos proponemos comprender los sentidos que tiene el deporte para las personas adultas mayores que participan en el Colectivo Dejando Huella en la localidad de Suba de Bogotá.

En el contexto de nuestra investigación, obtuvimos el privilegio de sumergirnos en la vida cotidiana de una población única, donde la actividad física y el deporte se entrelazan con experiencias personales y comunitarias. A través de la riqueza de datos recopilados de diarios de campo, que nos permitieron capturar información importante, como el testimonio compartido por algunas de las mujeres del Colectivo Dejando Huellas.

A continuación, se evidencian conversaciones en diarios de campo, fotografías, entrevistas, observaciones y sesiones, donde presenciamos la profunda conexión entre la población y las actividades proporcionadas por el Colectivo. Las palabras emotivas expresadas

reflejan la importancia de estas experiencias en la vida de las participantes, brindándoles no solo un espacio para el ejercicio físico, sino también un refugio lleno de momentos alegres y significativos.

Dentro de este contexto, es relevante destacar que, en el documento, se emplea con frecuencia el término “*Deporte modificado*”. Sin embargo, hemos decidido cambiar este término debido a que, dentro del Colectivo Dejando Huellas, las mujeres que participan allí utilizan más la expresión “*Deporte adaptado*”. Aunque entendemos que “*Deporte adaptado*” se refiere específicamente a personas con discapacidad, por lo tanto, hemos optado por utilizar la expresión “*Deporte modificado*” en su lugar.

Veremos, en este capítulo, que frecuentemente se diferencia el deporte competitivo Colectivo de otras prácticas deportivas con finalidades sociales, asumiendo que el primero se concentra en el rendimiento físico y las segundas en el desarrollo social.

Finalmente iniciaremos los argumentos de este capítulo, donde se desglosarán las frases más frecuentes de los participantes del Colectivo Dejando Huellas. “*No somos viejos, ni ancianos*”, “*El deporte competitivo adaptado o modificado nos hace sentirnos vivas*”.

Deporte y Vínculos; Sociales. Empezando a Comprender el Sentido de las Prácticas en el Colectivo Dejando Huellas

Muchas de las señoras que participan en el Colectivo Dejando Huellas mencionan que muchos de sus familiares con quienes conviven la gran mayoría del tiempo están ocupados en diferentes actividades cotidianas de su vida; generando espacios de soledad que se convierten en monótonos y abrumadores para ellas, así que al pertenecer al Colectivo Dejando Huellas encuentran espacios de encuentro donde se crean nuevos vínculos que puedan ayudar a sentirse vivas y apartar esa monotonía. En el Colectivo Dejando Huellas, se logra observar que cada una

de las integrantes señalan que la integración del deporte en la vida diaria de ellas refleja una oportunidad para establecer metas personales y fortalecer vínculos, convirtiendo en un medio para el reencuentro consigo mismo y la comunidad.

En la siguiente imagen, se puede apreciar un grupo de mujeres reunidas en una cancha al aire libre durante el día. Se encuentran participando en una actividad deportiva que implica tanto ejercicio grupal como danza. Las mujeres se mueven dinámicamente por todo el espacio, algunas realizando movimientos con los brazos mientras otras se desplazan hacia distintas áreas de la cancha. La superficie de juego está demarcada con líneas blancas y se sitúa en una zona urbana, con edificios y árboles visibles en el fondo. Además, se puede observar una estructura de juegos infantiles colorida detrás del grupo. El cielo presenta una claridad notable con algunas nubes dispersas, lo que sugiere un día soleado y despejado.

Figura 23

Actividad de baile para trabajar la coordinación



Nota: La imagen nos muestra a las señoras del Colectivo Dejando Huellas realizando actividad de baile en el barrio trinitaria. Fuente: Elaboración propia (2023).

En el contexto proporcionado y la fotografía tomada por los estudiantes de la universidad Pedagógica Nacional en el año 2023, podemos interpretar que a pesar de las demandas de la

rutina diaria y los momentos de soledad que algunas de estas mujeres experimentan, el grupo se reúne en la cancha para compartir momentos de alegría, actividad física y deportiva. El deporte actúa como un vínculo unificador, conectando a cada individuo con diversos trasfondos y experiencias. En este entorno, las barreras de diferenciación se desvanecen y la monotonía se ve desafiada mientras se comparten risas, sudor y energía. Esta imagen refleja cómo el deporte no solo ejercita los cuerpos, sino que también fortalece los vínculos sociales y emocionales, lo cual respalda nuestro argumento.

En el tejido social de nuestra comunidad, se encuentran grupos que trascienden más allá de simples encuentros casuales; son verdaderas comunidades que, a través de la interacción y el compromiso compartido, moldean y enriquecen las vidas de sus integrantes.

En esta ocasión, nos adentramos en el universo del Colectivo Dejando Huellas, un grupo diverso de mujeres que comparten una pasión por el deporte y una búsqueda común: escapar de la monotonía y la soledad que a menudo acechan en sus vidas cotidianas. A través de conversaciones y testimonios con personas mayores del Colectivo, exploraremos cómo la integración en esta comunidad se convierte en un poderoso medio para establecer nuevos vínculos, establecer metas personales y fortalecer la conexión consigo mismas y con la comunidad que las rodea. Las voces de estas mujeres nos guiarán a través de su experiencia, revelando la profundidad y el impacto en sus vidas.

En el Colectivo Dejando Huellas. Convergen historias, lazos y una pasión compartida por el deporte. Antes de sumergirnos en las profundidades de sus testimonios, es crucial presentar a una de las protagonistas clave: la señora Luz. Originaria de Bogotá, con 60 años de vida y una trayectoria de 40 años en la localidad de Suba, ella personifica el espíritu de esta comunidad.

A continuación, su testimonio refleja cómo el Colectivo Dejando Huellas da oportunidades para las actividades deportivas y crea un espacio vital de conexión humana y apoyo mutuo para estas mujeres, haciéndolas sentir las menos solas y más integradas en su comunidad.

Testimonio:

Profe, antes de que se vaya, quisiera decirle lo feliz que me siento de que ustedes estén con nosotras compartiendo este momento tan bonito. Ustedes saben que nos hacen sentir vivas cada vez que hacemos deportes y movemos nuestro cuerpo. Nosotras estamos tristes en nuestras casas porque no hacemos deporte y el Colectivo nos brinda eso: bailar, ir de paseo, como cuando jugamos tejo entre todas, cuando tomamos café juntas. Eso nos hace sentir vivas, nos sentimos un poco más alegres y no tan solitas. Algunas vivimos solas porque nuestros hijos y nietos están trabajando o estudiando. Gracias al Colectivo y a ustedes nos sentimos menos solas. Profe, gracias, y por favor, sigan con nosotras. (Diario de campo, Natasha Mendoza 15 septiembre 2023).

La cita seleccionada revela el profundo agradecimiento y la gratitud expresada por la señora Luz hacia el Colectivo y sus acompañantes. A través de sus palabras, expresa cómo la participación en actividades deportivas y la interacción con otras mujeres del grupo llenan un vacío emocional en sus vidas. Destaca la importancia de estas experiencias compartidas, desde jugar al tejo hasta tomarse un café juntas, como fuentes de alegría y compañerismo en medio de la soledad que algunas enfrentan en sus hogares. Su testimonio refleja que muchas de estas mujeres tienen familiares ocupados con sus propias vidas y responsabilidades. Conviven con ellos, pero a menudo se sienten solas. Los días se vuelven monótonos, y la abrumadora sensación de aislamiento se apodera de ellas. Sin embargo, al unirse al Colectivo Dejando Huellas, encuentran un refugio.

En ese espacio, la soledad se desvanece. En armonía física y mental se vuelve más fuerte en el lugar de encuentro se transforma cada vez más en senderos hacia la amistad y la superación

personal. A su vez, las integrantes del Colectivo Dejando Huellas no solo participan y se reúnen en todas estas actividades para ser parte de algo, sino para encontrarse a sí mismas. Cada baile, cada reunión, cada momento es un paso hacia el autodescubrimiento y la comunidad. En este sentido, es relevante el comentario que realizó la misma señora Luz:

Uy profe usted viera, ya con la experiencia que hemos vivido todas juntas, nosotras a nuestra edad nos volvemos una sola, somos unidas y encontramos el deporte como una herramienta para mover el esqueleto, y no solo una vía para mejorar el bienestar y el sentirse joven, sino también, es una linda forma de superar duelos familiares. Todas enfrentamos desafíos similares y fortalecemos nuestra hermosa forma de relacionarnos. Ah, y profe, también porque compartimos el deporte con la juventud, a veces llegan nuestros nietos e hijos y hacen deporte con nosotras. Compartimos risas, historias, sabidurías, y chismes, todas esas experiencias nos hacen venir todos los días. Es nuestra forma de recargarnos las pilas y sentirnos jóvenes. El hacer deporte con juventud nos hace *sentirnos más vivas*. (Diario de campo, Natasha Mendoza 15 septiembre 2023).

El deporte se convirtió en un medio para establecer metas personales. Alcanzar unos nuevos conocimientos y nuevas experiencias donde hacer de esto se traduce en logros personales. Pero también es un medio para fortalecer vínculos. Las conversaciones durante estas sesiones cada vez se vuelven más sinceras y profundas. Comparten sus sueños, sus miedos y sus alegrías.

El Colectivo Dejando Huellas no solo es un lugar para correr; es un espacio para reencontrarse consigo mismo, con otras mujeres que entienden su lucha, y donde celebran sus triunfos. El término “*lucha*” es utilizado por las mujeres del CDH para referirse a aquello que tanto las identifica y que tratan de combatir. Todo lo que evita que se hallen así en el entorno social y deportivo. Por eso lo llaman “*lucha*”, porque combaten contra esas problemáticas y desafíos que obstaculizan su armonía y plenitud en este ámbito. En este espacio, no solo

comparten el ejercicio físico, sino también experiencias, apoyo y la superación de obstáculos comunes.

Así, en el Colectivo Dejando Huellas, el deporte trasciende las etiquetas. Es un camino hacia un equilibrio físico común, un puente hacia la amistad y la comunidad donde se busca marcar cada uno de sus corazones.

Con la descripción visual y contextual que hemos planteado, buscamos ilustrar cómo el Colectivo Dejando Huellas proporciona un espacio vital para la conexión y la actividad compartida, contrarrestando los desafíos de la rutina y la soledad con la vitalidad y el compañerismo que brinda el deporte.

Adultos Activos: El Espíritu Competitivo de las Personas Mayores en el Colectivo

El envejecimiento de la población ha suscitado un interés creciente en la sociedad contemporánea. Sin embargo, este proceso se ve a menudo estigmatizado por estereotipos arraigados que lo asocian exclusivamente con la vejez y la percepción de una disminución en la capacidad para realizar actividades físicas, como el deporte. En este contexto, es crucial comprender los diversos aspectos del envejecimiento, incluidos los desafíos cognitivos que pueden surgir, como la enfermedad de Alzheimer, ya que es la forma más común de demencia entre las personas mayores, representa un desafío significativo para la salud pública. La demencia, un trastorno cerebral grave, afecta profundamente la capacidad de una persona para llevar a cabo sus actividades diarias, lo que plantea importantes interrogantes sobre la calidad de vida y el cuidado de los pacientes afectados. Es esencial explorar a fondo estos temas y examinar las investigaciones relevantes para comprender mejor las implicaciones y abordar adecuadamente esta creciente preocupación de salud pública.

Según lo reportado por la Asociación de Alzheimer en 2017, el Alzheimer, la forma más común de demencia, se define como la pérdida de memoria y otras habilidades cognitivas que afectan la vida diaria. Esta enfermedad representa entre el 60 y el 80 por ciento de los casos de demencia y no es una parte normal del envejecimiento. Aunque el principal factor de riesgo es la edad avanzada, la mayoría de los casos ocurren en personas mayores de 65 años.

El deterioro cognitivo y las demencias constituyen un problema de salud pública mundial; afectan principalmente entre el 5-15% de la población anciana. Se calcula que en la actualidad más de 24 millones de personas en el mundo padecen demencia, cifra que previsiblemente se duplicará cada 20 años hasta superar los 80 millones en el 2040” (Samper Noa et al., 2011, p. 322).

A su vez, la población mayor enfrenta desafíos relacionados con los estereotipos y expresiones negativas tales como: “viejos”, “ancianos”, “débiles”, “abuelitos/abuelitas” o personas “inactivas”. Estas expresiones reflejan estereotipos negativos sobre el envejecimiento y pueden contribuir a la discriminación hacia las personas mayores.

Según el análisis de Toledo (2010), la sociedad a menudo tiene percepciones prejuiciosas y estereotipadas sobre el envejecimiento y la vejez, lo que lleva a la discriminación social hacia este grupo de edad. "Los jóvenes remedan dichas cualidades y menosprecian la etapa de la vejez. Las actitudes negativas suelen tener su núcleo teórico sesgado" (Toledo, 2010, p. 2).

Las personas mayores están socialmente aisladas; las personas mayores están enfermas, son frágiles y dependen de otras personas; la mayoría de las personas mayores tienen algún grado de deterioro cognitivo; las personas mayores están deprimidas; las personas mayores se vuelven difíciles de tratar y son, con el paso de los años, más rígidas; las personas mayores

raramente se enfrentan a los declives inevitables asociados con el envejecimiento (Agredo, 2010, p. 274).

Estas percepciones negativas tienen raíces en diversos factores sociales y culturales. Por un lado, prevalece una tendencia a idealizar la juventud, asociándola con la vitalidad y la capacidad física, relegando a las personas mayores a un papel de pasividad y fragilidad. Los medios de comunicación y la publicidad tienden a representar la vejez de forma estereotipada, enfocándose en la disminución de capacidades y omitiendo la diversidad y vitalidad propias de las personas mayores. Estos estereotipos pueden impactar significativamente en la autoestima y la autoimagen de las personas mayores, limitando sus oportunidades de participación en la sociedad y en actividades fundamentales para su armonía física y emocional, como el deporte.

Es crucial desafiar y desmontar estos estereotipos para promover una visión más inclusiva y respetuosa del envejecimiento, fomentando así la participación de las personas mayores en todos los ámbitos de la vida.

A continuación, proporcionaremos un relato conmovedor de la experiencia de la señora Flor, una mujer de 74 años y miembro destacado del Colectivo Dejando Huellas. Con una residencia de más de 45 años en la localidad y una dedicación de 9 años al Colectivo, su testimonio arroja luz sobre los desafíos que enfrentan las personas mayores en la sociedad. La señora Flor compartirá cómo en algún momento de su vida se sintió discriminada por su edad, confrontando los estereotipos y prejuicios que rodean a las personas mayores. Este relato nos lleva a reflexionar sobre la importancia de desafiar los límites impuestos por la edad y la necesidad de promover la inclusión y el respeto hacia todas las etapas de la vida.

A continuación, se presenta el testimonio de la señora Flor que ejemplifica su valentía y determinación frente a la discriminación por edad.

Testimonio:

Ahora que lo recuerdo, sí, hubo un día hace algunos años en un parque que marcó algo importante para mí. Estaba lista para disfrutar de una partida de voleibol, me animé al verlos jugar, así que fui hasta allá para unirme y sentirme tan viva como siempre. Pero de repente, uno de esos jóvenes, sin darse cuenta, me hizo sentir más vieja de lo que soy. Con una sonrisa condescendiente, me dijo que a mi edad debería estar haciendo actividades más tranquilas, como caminar o hacer ejercicios de estiramiento. Me quedé helada, como si de repente mi pasión por hacer deportes se desvaneciera frente a sus ojos. Me hizo sentir como si el deporte fuera solo para los jóvenes, como si nosotros, los de más edad, solo pudiéramos hacer actividades recreativas y lúdicas. Pero te digo algo, eso no me detuvo. Demostré en la cancha que la edad no define lo que somos capaces de hacer. Y desde entonces, me encanta practicar deporte y lo hago con más fuerza y determinación que nunca, para mostrarle al mundo que nunca es tarde para seguir siendo activo y disfrutar de la vida. (Diario de campo, Natasha Mendoza 09 octubre de 2023).

La experiencia compartida por la señora Flor refleja una realidad vivida por muchas de las mujeres adultas mayores del Colectivo Dejando Huellas. Estas mujeres se autodenominan “*Adultos activos*”, rechazando la etiqueta de '*viejos inactivos*'. Para ellas, participar en actividades deportivas va más allá del simple ejercicio físico; es una forma de desafiar estereotipos y promover un envejecimiento activo y saludable. Prefieren involucrarse en actividades deportivas donde la competencia, los deportes reglamentados y las actividades colectivas sean elementos clave en sus vidas.

El deporte competitivo no solo les proporciona ejercicio físico, sino que también se ha convertido en un valioso espacio de encuentro y plenitud. Cada carrera, cada sesión de ejercicio, cada reunión se convierte en una oportunidad para crear nuevos vínculos y fortalecer lazos de amistad y familia. Para estas mujeres, las risas compartidas, las palabras de aliento y el logro de metas son recordatorios constantes de su vitalidad y conexión con los demás.

En consecuencia, evidenciaremos cómo un fragmento de una conversación con la señora Flor nos permite entender la pasión por las actividades deportivas y la participación en eventos y competiciones en el Colectivo Dejando Huellas. Este relato no solo revela los hábitos de dedicación y perseverancia de los miembros del Colectivo, sino que también ilustra cómo su compromiso inspira a las generaciones más jóvenes a mantenerse activas y saludables. La experiencia compartida por la señora Flor nos sumerge en el corazón de esta comunidad, donde el deporte se convierte en un medio para fomentar la vitalidad, la conexión y el espíritu de superación.

Fragmento conversación:

Te contaré una anécdota que demuestra cómo en el Colectivo Dejando Huellas mostramos nuestra pasión por las actividades deportivas. Hace un tiempo, algunas de nosotras participaron en una competencia de atletismo, o una carrera si no estoy mal. A pesar de las edades, siempre buscamos estar llenas de energía y determinación. Cada una de nosotras siempre busca por demostrar un compromiso inquebrantable y una voluntad de superación.

Nuestra participación no solo se trata de ganar una medalla, sino de inspirar a las generaciones más jóvenes a mantenerse activas y saludables. Ver cómo nos esforzábamos y disfrutábamos de cada momento en la pista les mostró que la edad no es un impedimento para lograr grandes cosas.

Después de la carrera, algunos jóvenes se acercaban para felicitar y preguntar sobre los entrenamientos y motivación. Fue gratificante ver cómo nuestras acciones no solo nos beneficiaban a nosotras mismas, sino que también inspiraban a otros a adoptar un estilo de vida activo y saludable. Esa es la magia del CDH, no solo nos ayuda a mantenernos en forma, sino que también nos permite ser modelos a seguir para las generaciones venideras. (Diario de campo. Natasha Mendoza, 9 octubre de 2023).

Este relato es extraído de una entrevista con una de las mujeres del CDH. Esta conversación tuvo lugar durante una sesión de seguimiento del Colectivo Dejando Huellas,

donde se recopilan experiencias y testimonios para comprender mejor nuestra participación en actividades deportivas y su influencia en la comunidad.

Así, encontramos como ejemplo el siguiente extracto de una entrevista con una mujer del Colectivo que refleja el impacto de la preferencia de deportes competitivos.

Conversación entrevista:

Creo que la competencia y las actividades reglamentadas nos ofrecen un marco estructurado para desafiarnos a nosotros mismos. Además, participar en actividades colectivas crea un sentido de comunidad y apoyo mutuo. No nos consideramos 'viejas inactivas'; al contrario, nos sentimos revitalizadas y empoderadas al demostrar que la edad no define nuestras capacidades. La competencia amistosa y el trabajo en equipo son fundamentales para sentirnos vivas y fuertes. (Diario de campo, Natasha Mendoza 09 octubre 2023).

Por eso explicaremos que es notable la preferencia por los deportes reglamentados y modificados en el Colectivo Dejando Huellas ya que las personas mayores desean mantenerse activas, sino que buscan desafiar estereotipos y demostrar que la edad no es barrera para disfrutar del deporte y llevar una vida plena y activa.

El Colectivo tiene un convenio con la Universidad Pedagógica Nacional Institucional en donde los estudiantes de la Licenciatura en Deporte realizan actividades una vez a la semana, con las participantes del Colectivo., la siguiente fotografía fue tomada el 27 de septiembre del 2023 en el horario de 7 AM a 9 AM.

Figura 24*Deporte Rugby modificado*

Nota: la imagen muestra a las Señoras del Colectivo realizando actividad deportiva competitiva.

Fuente: Elaboración propia (2023).

En una de estas sesiones observamos que los estudiantes a cargo del grupo trabajaron prácticas de deporte modificado para las personas mayores con el deporte del Rugby y Voleibol. Cómo se evidencia en la fotografía estas mujeres estaban haciendo diversos trabajos con pelotas de goma en la cancha ubicada en el barrio trinitaria. Alrededor de la cancha, hay árboles y alguna vegetación. Algunos objetos como conos se ubican en la cancha de multi usos, dentro de la actividad propuesta para este día se reflejan diferentes movimientos y rotaciones dónde se mantiene el cuidado, el trabajo en grupo y su parte competitiva desde el punto en que los estudiantes de la UPN (Universidad Pedagógica Nacional) decidieron dividir el grupo en dos equipos para aplicar lo aprendido del rugby.

Al realizar dicho trabajo se evidencia que varias integrantes del CDH están conversando entre sí, compartiendo estrategias o simplemente disfrutando del momento, estas mujeres pueden implementar y adaptar cualquier deporte, puesto que el pensamiento que siempre se lleva es que la persona mayor es un “viejo inactivo”, entonces esto permite sostener nuestros argumentos acerca de lo funcional y lo positivo que puede generarle estas personas.

Por lo mencionado, nos adentraremos en una observación de las modificaciones realizadas a un deporte específico para que los mayores sigan disfrutando de la actividad física y el aprendizaje continuo en el ámbito deportivo. Es fundamental destacar cómo estas adaptaciones no solo buscan garantizar la seguridad y el equilibrio de los participantes, sino también promover una experiencia inclusiva y enriquecedora para todos los involucrados.

En una sesión de los estudiantes practicantes de la praxis social, pudimos observar cómo los estudiantes se dedicaron meticulosamente a crear un ambiente inclusivo y enriquecedor, priorizando la participación activa y el equilibrio de todas las participantes. Durante la sesión, pudimos presenciar las modificaciones implementadas para garantizar la seguridad y el disfrute de las mujeres en el deporte de Ultimate (frisbee), así como el impacto positivo de estas adaptaciones en la experiencia deportiva de los involucrados.

En primer lugar, observamos que la primera modificación fue la reducción de las dimensiones de la cancha. La medida se implementó para facilitar la movilidad de las personas mayores del Colectivo Dejando Huellas. Al reducir considerablemente el tamaño del terreno de juego, se logró una mayor fluidez en los movimientos de las participantes. Además, se estableció un área de juego más pequeña y delimitada, lo que permitía una mayor concentración de las personas mayores en el espacio disponible. Esta modificación contribuyó significativamente a mejorar la dinámica y la interacción durante el desarrollo de las actividades deportivas.

En cuanto a las reglas, se llevaron a cabo ajustes significativos para promover una participación segura y cómoda por parte de las personas del Colectivo Dejando Huellas (CDH). Se estableció que las participantes debían caminar o moverse con pasos cortos y controlados en vez de correr, para reducir el riesgo de lesiones. Se decidió cambiar el material del disco usado,

optando por uno de goma en lugar del original, para disminuir la probabilidad de lesiones en caso de golpes accidentales.

A pesar de estas modificaciones, se mantuvieron intactos algunos aspectos del juego, como el conteo de puntos y los tipos de lanzamiento permitidos. Los participantes seguían utilizando las mismas técnicas de lanzamiento que habían practicado anteriormente, lo que les permitía disfrutar del juego con familiaridad y confianza.

Esto quiere decir que la sesión observada demostró cómo es posible adaptar el deporte de Ultimate (frisbee) para hacerlo accesible y seguro para las personas mayores. Las modificaciones realizadas no solo garantizaron la seguridad de los participantes, sino que también promovieron la participación activa y el disfrute del juego en un ambiente inclusivo y enriquecedor.

Estos deportes modificados no solo consideran las condiciones físicas de los participantes, sino que incorporan modificaciones en las reglas y en la estructura del juego para garantizar una experiencia inclusiva y satisfactoria para todos. Este enfoque permite que las personas mayores puedan disfrutar plenamente de la actividad deportiva sin sentirse excluidas o limitadas por su edad.

En ese sentido, el enfoque de los deportes reglamentados y modificados les brinda la oportunidad de mantenerse activos, socializar y desafiar sus límites de una manera segura y enriquecedora. Además, al participar en deportes reglamentados, las personas mayores se sienten valorados y respetados como miembros activos de la comunidad, contribuyendo así, un factor positivo que predomine en la vida de cada integrante del Colectivo.

A continuación, se presentará un extracto de una conversación con una integrante del Colectivo Dejando Huellas, centrada en la influencia y repercusión de la participación en

deportes reglamentados en la vida y percepción de las personas mayores y como eso las hace sentir valoradas y respetadas.

Conversación:

Nosotras nos sentimos muy valoradas, ya que cuando participamos en deportes reglamentados, experimentamos una sensación de pertenencia y valoración en la comunidad. Es como si estuviéramos desafiando las expectativas sobre lo que las personas mayores pueden hacer. Nos unimos como equipo, nos apoyamos mutuamente y celebramos cada logro, creando un ambiente de camaradería y solidaridad. Además, al seguir las reglas del juego, mostramos nuestra habilidad y determinación, demostrando que aún tenemos mucho que ofrecer. Esta experiencia nos mantiene activas física y mentalmente, promoviendo un estilo de vida saludable y equilibrado. En resumen, participar en deportes reglamentados nos hace sentir empoderadas y nos recuerda que seguimos siendo una fuerza positiva en la comunidad. (Diario de campo, Natasha Mendoza 09 octubre de 2023).

En pocas palabras, en el CDH, las integrantes del Colectivo son apasionadas por el deporte y comparten su experiencia y perspectiva sobre cómo estas actividades les brindan vitalidad y enriquecen la comunidad. Más allá de la edad, estas mujeres se consideran individuos activos que contribuyen significativamente a ese equilibrio físico de forma general.

Para ellas, participar en actividades físicas y deportivas es una forma de “*sentirse vivas*”. Este término, ha cobrado especial relevancia entre un grupo de mujeres que comparten experiencias y momentos enriquecedores. Antes de adentrarnos en el profundo significado detrás de esta expresión, vamos a sumergirnos en un fragmento de una conversación reveladora con la señora Luz, una voz representativa de esta comunidad, donde explica con pasión lo que les hace sentir vivas.

Conversación:

Muchas de nosotras nos encontramos tristes en nuestras casas porque no hacemos deporte y el Colectivo nos brinda eso: las experiencias de bailar, ir de paseo, como la

vez que fuimos a jugar tejo entre todas, cuando vamos a tomar café juntas. Eso *nos hace sentir vivas*. (Diario de campo, Natasha Mendoza 09 octubre 2023).

A través de estas palabras, se revela la profunda importancia de compartir momentos significativos y lazos emocionales dentro de este grupo, que les permite enfrentar la vida con renovada vitalidad y optimismo.

Este extracto de la conversación con la señora Luz nos permite comprender mejor el significado de "*sentirnos vivas*" dentro de esta comunidad, mostrando cómo la conexión, el movimiento y la camaradería les brindan una sensación de plenitud y armonía que trasciende la mera existencia física, reconociendo que el desarrollo de procesos cognitivos, como la memoria, es fundamental.

Una de las patologías más comunes que afecta a las personas mayores es la enfermedad de Alzheimer. El proceso de envejecimiento conlleva cambios significativos en los procesos cognitivos y la memoria en las personas mayores.

García et al. (2003) señalan que la enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia en personas mayores, caracterizada por una degeneración neurodegenerativa que generalmente se manifiesta a partir de los 65 años, aunque también puede afectar a personas más jóvenes (p. 2).

A medida se va envejeciendo, se presentan una serie de modificaciones en las capacidades cognitivas, como la velocidad de procesamiento, la atención, la memoria y las habilidades ejecutivas. Estos cambios pueden variar ampliamente de una persona a otra y pueden estar influenciados por factores genéticos, ambientales y de estilo de vida.

En una sesión dirigida por Carolina González el día 04 septiembre de 2023, observamos que la líder del Colectivo desplegó actividades para fortalecer los lazos comunitarios y promover

el estado físico y mental de los participantes. La sesión comenzó con una formación en un círculo grande, donde Carolina guio a los presentes a través de una serie de ejercicios de movilidad articular y estiramientos, enfocados en mejorar la flexibilidad y el equilibrio físico. Posteriormente, Carolina propuso una dinámica interactiva donde se fomentaba la interacción social y la memoria. Los participantes se desplazaron por el círculo, interactuando con sus compañeros y preguntándoles el nombre de la persona que tenían a su derecha y a su izquierda. Esta actividad, además de fortalecer los vínculos entre los miembros del Colectivo, buscaba prevenir el deterioro cognitivo, como el Alzheimer, tan común en la población mayor.

Después de un breve descanso para hidratarse, Carolina dividió al grupo en cuatro equipos, cada uno enfocado en trabajar una parte específica del cuerpo. Desde ejercicios para fortalecer los cuádriceps hasta rutinas de cardio, cada equipo se comprometió a realizar su tarea con entusiasmo y dedicación. La rotación entre estaciones permitió a todos los participantes experimentar una variedad de movimientos y ejercicios, enriqueciendo así la experiencia colectiva.

Al finalizar la sesión, Carolina reunió nuevamente al grupo en un círculo para realizar una actividad reflexiva. Preguntó a ciertos participantes el nombre de aquellos que tenían a su lado, fomentando así la conexión personal y la atención plena en el momento presente. La sesión concluyó con una serie de estiramientos adaptados a las necesidades individuales de cada participante, destacando el enfoque holístico y personalizado de Carolina en el cuidado de la vitalidad en la comunidad.

Como resultado, tuvimos un fragmento de una conversación con Bertha, una mujer de 79 años que hace 12 años hace parte del Colectivo, nos menciona que a cómo va el tiempo y pasan los años siempre existen afectaciones en la memoria, el cuerpo y la coordinación. Entonces, esto

nuevamente nos hizo entender que el deporte es un factor positivo para quienes se relacionan en este entorno deportivo.

Conversación:

Hacer ejercicio y mantener activo nuestro cuerpo y mente es un beneficio espectacular para nosotras que ya estamos viejas. Cuando nos movemos, ayudamos a nuestra memoria a mantenerse despierta y activa. Además, esos ejercicios que nos ponen a hacer nos ayudan para recordar y aprender cosas, a parte el deporte nos hace sentir más felices y llenos de energía (Diario de campo, Laura Pinzón 20 de septiembre 2023).

Así pues, acorde al fragmento anterior se entiende que estas actividades como el ejercicio y deporte tienen beneficios para las personas mayores. Mantenerse activo ayuda a conservar la fuerza, aumenta la energía, mejora el equilibrio y previene enfermedades.

En ese sentido, en los encuentros deportivos, se debaten jugadas y reglamentos de diferentes deportes, donde se encontramos un espacio verdaderamente enriquecedor para las participantes ya que pueden expresarse libremente y aprender unos de otros.

En una sesión presenciamos un ejemplo de este tipo de intercambio y aprendizaje, donde las personas mayores del CDH y estudiantes practicantes de la praxis participaron en el debate sobre cómo hacer el juego más competitivo. Surgió la sugerencia de implementar reglas que limitaran el número de pasos permitidos con el balón, con el fin de equilibrar las habilidades entre los equipos y aumentar la emoción del juego. Esta discusión evidenció el compromiso de las participantes por mejorar constantemente y hacer del encuentro deportivo una experiencia más desafiante y emocionante para todos.

Además, observamos que cada equipo asumió un papel activo en la planificación de su estrategia de juego. Un ejemplo notable fue el grupo liderado por la señora Luz, Helena, Martha, Ana, Flor y Lucy, quienes colaboraron estrechamente para diseñar un plan. Decidieron

desplazarse estratégicamente por el campo para maximizar sus oportunidades de pase y anotación. Después, acordaron quién distraer a los rivales, demostrando un nivel excepcional de coordinación y trabajo en equipo.

Estos momentos destacados durante la sesión de rugby ilustran claramente cómo los encuentros deportivos no solo son oportunidades para competir, sino también para aprender, colaborar y crecer juntos como equipo.

La participación activa y el intercambio de ideas entre las jugadoras y los practicantes de la praxis demuestran el valor de estos espacios como entornos de desarrollo personal y Colectivo.

Durante la sesión de rugby, observamos como el objetivo de adaptar el deporte rugby a la población de personas mayores, fue fundamental para que se asegure una experiencia segura, inclusiva y gratificante para todos los participantes del CH. Primero, se hicieron ajustes significativos en las reglas del juego. Se priorizó la seguridad de las personas mayores participantes mediante la implementación de una regla de contacto mínimo, que evitará placajes bruscos y reducirá el riesgo de lesiones. Se fomentó un ambiente de respeto y colaboración, donde se valore la participación activa y el trabajo en equipo por encima de la competitividad extrema.

En cuanto a las dimensiones de la cancha, se redujo su tamaño para hacerla más manejable y accesible, lo que facilitó la movilidad durante el juego. Además, se establecieron áreas designadas para actividades específicas, lo que ayudó a organizar mejor el juego y evitar confusiones.

Una de las modificaciones más importantes fue el uso de un balón de voleibol en lugar del balón de rugby tradicional. Esta decisión se tomó para mejorar el manejo del balón y reducir

el riesgo de lesiones por impacto. El balón de voleibol, al ser más ligero y menos denso, se convirtió en una opción más segura durante el juego.

Por último, se establecieron limitaciones adicionales en cuanto al contacto físico y la velocidad del juego, asegurando que todos los participantes pudieran disfrutar de una experiencia segura y divertida. En resumen, estas adaptaciones garantizaron una experiencia inclusiva y segura para la población de personas mayores, promoviendo la salud, el bienestar y la diversión para todos los involucrados.

Una característica clave es su aprecio por las variaciones al reglamento. Estas señoras disfrutaban de la creatividad y la adaptabilidad que ofrecen las modificaciones. A través de estas actividades, no solo mantienen su estado físico, sino también su equilibrio mental y emocional. Por ejemplo, con la intención de no cansarse demasiado durante los partidos de fútbol y poder extender el tiempo de juego, les llama mucho la atención jugar “fútbol caminado”, esta idea es una adaptación que les permite participar en el juego sin llegar a sentirse fatigadas, se logra extender el tiempo de juego y disfrutar de la actividad durante más tiempo sin comprometer su comodidad física.

Según Puerto et al., el fútbol caminado es una modalidad deportiva especialmente diseñada para adultos mayores. (2021) en su revisión sistemática menciona que el “Fútbol Caminado” es un deporte similar al fútbol que solo pueden practicar personas de más de 50 años. Se juega andando, en un terreno de juego de dimensiones reducidas. Así mismo se tiene en cuenta que no se permite golpear el balón de cabeza y el balón no puede pasar la altura de los 183cm. Así pues, esta adaptación del fútbol caminado pretende mantener en forma a las personas mayores. (pp. 196-197).

En el corazón del Colectivo Dejando Huellas, un grupo de mujeres apasionadas por el deporte comparte sus vivencias, resaltando cómo estas actividades no solo les brindan vitalidad física, sino que también enriquecen el tejido comunitario de manera significativa. A través de una lente etnográfica, es crucial comprender por qué estas experiencias son tan importantes y cómo se sostienen para mantener su validez.

Nos disponemos a sumergirnos en una conversación esclarecedora con la señora María Cantor, una mujer de 83 años, quien lleva más de 50 años en la Localidad de Suba y quien lleva 8 años vinculada al CDH y nos ofrece una perspectiva única y reveladora sobre la importancia de reconocer la vitalidad y la capacidad más allá de la edad cronológica.

Conversación:

Profe igual para nosotras es importante que nos vean más allá de nuestra edad, sabemos que tenemos cierta edad, pero no siempre deberían pensar que somos incapaces, no solo podemos hacer actividades de fortalecimiento como ustedes dicen, de eso de pesas, bandas, y así para liberar nuestro cuerpo y alma.

Profe eso nos ayuda, pero a veces nos gustaría que noten que las actividades deportivas nos hacen *sentirnos más vivas* de lo normal, porque al notar que tenemos una edad avanzada, no significa que nuestro proceso para aprender será malo, antes nos gusta que nos pongan a prueba, por eso nos gusta los encuentros deportivos complicados, aprender deportes nuevos y con reglas difíciles, nosotras jugamos fútbol, obviamente tenemos que cambiar unas reglas porque algunas compañeras no pueden correr del todo, pero nos gusta modificar y aprender, hicimos una vez fútbol caminando y fue lo mejor que pudimos experimentar, tuvimos un deporte adaptando y competitivo, lo que nos gusta, ojalá profe sigamos viendo cosas así, ver actividad física con el IDRD o el SENA y deportes con practicantes de la universidad y con ustedes como las profes que hacen su proyecto universitario. (Diario de campo, Natasha Mendoza 04 octubre 2023).

Destacamos la voz de la señora María ya que comparten sus experiencias y deseos en relación con la actividad física y deportiva. En sus palabras, encontramos una poderosa reflexión

sobre la importancia de trascender las limitaciones percibidas por la edad y aprovechar al máximo las oportunidades de participación activa.

Durante nuestra investigación en el Colectivo Dejando Huellas, nos hemos dedicado a comprender las necesidades y deseos de las personas mayores en cuanto a su participación en actividades deportivas. Así, logramos realizar y dirigir una sesión de clase con el CDH, diseñada para promover el deporte competitivo que tanto disfrutan, buscando entender que es lo que tanto les motiva, como se comportan al competir juntas. Comenzamos con una Oración del Grupo, un ritual comunitario que establece y se practica antes de la sesión.

La práctica de rezar de manera grupal entre las mujeres del CDH es un ritual profundamente significativo que trasciende la mera expresión de la espiritualidad individual. Cada vez que se reúnen, varias mujeres creyentes se unen para liderar la oración, mientras que otras, aunque no comparten la misma fe, las acompañan con el fin de ofrecer ánimo y apoyo a sus compañeras. Este acto Colectivo no solo fortalece la conexión espiritual de las participantes, sino que también crea un profundo sentido de comunidad y solidaridad entre ellas.

La práctica de la oración grupal va más allá de la simple recitación de palabras sagradas. Es un momento de profunda intimidad compartida, donde las mujeres se abren entre sí y comparten sus pensamientos más íntimos y sus preocupaciones más apremiantes. A través de la oración, encuentran consuelo emocional y un sentido renovado de pertenencia a una comunidad de apoyo mutuo.

Además, el ritual de la oración grupal actúa como un catalizador para la cohesión del grupo. Funciona como un punto de encuentro donde las participantes se unen en un propósito común, reforzando así los lazos de solidaridad y comprensión entre ellas. Este momento ritual no

solo les brinda un espacio para expresar su espiritualidad, sino que también les permite fortalecer su compromiso emocional y espiritual de cada miembro del Colectivo.

En resumen, la práctica de la oración grupal entre las mujeres del Colectivo Dejando Huellas es un ritual profundamente significativo que se fortalece entre todas y se lidera entre ellas, adicional a ello fomentan su conexión espiritual y promueve un sentido de comunidad, solidaridad y apoyo mutuo.

Entendiendo lo significativo que es el ritual de la Oración del Grupo para los participantes del Colectivo Dejando Huellas que se lleva a cabo antes de cada sesión. Nos sumergimos en una serie de ejercicios diseñados para preparar el cuerpo y la mente de las integrantes, después del ritual, donde incorporamos específicos ejercicios de movilidad articular y adaptamos prácticas de fútbol caminado. Organizamos a las participantes en grupos equilibrados, considerando las habilidades motoras de las mujeres del Colectivo, especialmente aquellas relacionadas con correr, saltar, lanzar y atrapar. Logramos observar habilidades individuales de cada participante, detallando su destreza y nivel de competencia en estas áreas específicas. Sin embargo, también tuvimos en cuenta las limitaciones físicas de algunas mujeres, como antecedentes médicos, ya que algunas tenían limitaciones físicas u otras condiciones relacionadas con la edad, que podrían afectar su desempeño en ciertas actividades. Por ejemplo, observamos que algunas mujeres tenían patrones de lanzamientos mejorados, a pesar de enfrentar dificultades debido a sus dolencias musculares. Para ello, dividimos el grupo en subgrupos para garantizar que cada equipo tenga una combinación equilibrada de habilidades y limitaciones, permitiendo que todos contribuyan al éxito para controlar el balón, los pases precisos y los dribles, todo a un ritmo cómoda y accesible para todos.

Avanzamos hacia un juego de práctica en un área reducida, limitando los toques permitidos por jugador para fomentar la colaboración y la distribución equitativa del balón. Culminamos la sesión con un partido amistoso modificado al ritmo caminado, donde se promovió la cooperación, el fair play y el respeto entre los jugadores, independientemente de su habilidad o experiencia. Este encuentro no solo estimuló el espíritu competitivo, sino también el sentido de compañerismo y diversión en el deporte, fortaleciendo aún más el vínculo entre los participantes del Colectivo. (Ver en anexo 8.)

Fue evidente que el deporte competitivo, especialmente con modificaciones para satisfacer sus necesidades, les brindaba una experiencia gratificante y enriquecedora.

En una sesión con Yolanda, una mujer de 56 años, nacida en Bogotá, que lleva 6 años en Suba, se vinculó al Colectivo gracias a un amigo suyo, que había escuchado y visto las sesiones del Colectivo. En algún momento, ella nos expresó en una conversación cómo el deporte modificado o ajustado satisface las necesidades y brinda una experiencia única.

Conversación:

Ay mi Natica, sabes que, para nosotras, los deportes competitivos son más que solo una actividad física. Cuando participamos en eventos deportivos, especialmente cuando se adaptan a nuestras necesidades, sentimos una satisfacción y alegría incomparables. Verás, el espíritu de competencia nos anima a superarnos a nosotros mismos, a desafiar nuestros límites. Lo que hace especial la experiencia es la camaradería surgida entre nosotros. Todas estamos en esto juntas, apoyándonos mutuamente, compartiendo risas y celebrando los logros, sin importar quién gane o pierda. Es como si el deporte nos uniera aún más como amigos, como compañeros deportistas, como seres humanos y no viejitos, ni abuelitos. (Diario de campo, Natasha Mendoza 04 octubre de 2023).

Frente a ello, Durante nuestra observación en el CDH, notamos cómo el espíritu de competencia y la camaradería se entrelazaban, donde escuchamos comentarios entre todas las mujeres del Colectivo, expresando cómo el deporte competitivo las unía como amigas,

deportistas y seres humanos. Frases como *"En la cancha somos una familia"* o *"El deporte nos une y más en competencia"* resonaban en cada conversación entre ellas. Esta conexión emocional fortalecía su vínculo, creando un ambiente de apoyo mutuo y solidaridad que iba más allá de los resultados del juego, generando un ambiente de emoción y satisfacción. La participación en actividades deportivas modificadas les permite disfrutar plenamente de la competencia, sin preocupaciones por limitaciones físicas o velocidades extremas. Esto destacó la importancia de adaptar o modificar las actividades deportivas para fomentar la inclusión y el disfrute de todas las personas, independientemente de su edad o habilidades físicas. En resumen, es importante mencionar que las personas mayores disfrutaban tanto del deporte competitivo, especialmente cuando se adapta o modifica para satisfacer sus necesidades específicas.

Desafíos y Aclaraciones: El Rol de los Practicantes de la Licenciatura en Deporte de la UPN

El Colectivo tiene diferentes convenios con instituciones que fomentan la actividad física y el deporte. Los practicantes de la Licenciatura en Deporte son los encargados de promover, específicamente, procesos deportivos. Cada semestre se cambian los practicantes de este último convenio. Por otro lado, uno de los problemas en el Colectivo Dejando Huella es que, al inicio de cada semestre, hay que convocar a los practicantes de la UPN para reforzar la idea de que su función no consiste en realizar actividades físicas básicas, sino deportivas interesantes para los participantes del Colectivo.

Estos estudiantes desempeñan un papel activo al promover procesos deportivos específicos dentro del Colectivo. Su labor va más allá de simplemente organizar actividades físicas básicas; se trata de crear experiencias deportivas interesantes y enriquecedoras para todas las personas mayores de Dejando Huella.

Sin embargo, surge un desafío recurrente cuando se inicia cada semestre de la universidad. Es necesario fomentar y crear vínculos de charlas con los practicantes de la universidad pedagógica para reforzar la comprensión de su función en los meses siguientes que estarán apoyando en dichas actividades deportivas. A veces, existe una percepción errónea de que su tarea se limita a lo meramente físico. Por lo tanto, se enfatiza que su responsabilidad implica ir más allá de lo básico. Deben diseñar y facilitar actividades que no solo mantengan la vitalidad física, sino que también estimulen la mente y el espíritu de los miembros del Colectivo.

En una breve conversación con un estudiante practicante de la praxis social, exploraremos la preferencia de las personas mayores por el deporte en comparación con la actividad física ofrecida por otras instituciones aliadas como el Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA) y el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD), considerando que se mencionaron en el capítulo 2, donde explicamos que hacen cada una de ellas y como aportan positivamente para el CDH.

Conversación:

Natasha una pregunta, tú que ya trabajaste la praxis social con ellas y conoces el grupo de manera muy cercana, quisiéramos preguntarte porque Carolina nos pide que trabajemos un deporte con las mujeres adultas, sabiendo que nuestro pensamiento y lo que nos explicaron nuestros profes en clase de praxis es que debíamos hacer nuestras prácticas con actividad física, después de todo las personas de la tercera edad pues necesitan es actividades que les permita fortalecer y evitar el deterioro físico y cognitivos de las personas adultas, no?. Para nosotros fue un choque ver cómo Carolina nos pedía un deporte y unas planeaciones para ejecutar con ellas, pensamos que era bajo lo que la universidad nos pide, actividades físicas o recreativas y ya, más no deporte, y si preguntas a otros estudiantes practicantes te dirán lo mismo, es lo que nos están enseñando sobre el adulto mayor.

Yo les respondí, bueno muchachos la verdad es que Carolina les comento que deben hacer planeaciones ya que ella debe tener presente lo que ustedes van a ejecutar, así

mismo ella sabe que pueden y no hacer con la población, todo es por seguridad de las personas del Colectivo, ahora bien, ella les pide un deporte porque ya ellas trabajan actividad física con el IDRD y con el SENA, entonces por ello pide que les enseñen un deporte para evitar aburrimientos de los mismos ejercicios de actividad física. Ya en cuanto a que en la universidad los profesores les den ideas sobre lo que deben hacer con el adulto mayor, puede que sea un error, no todos los adultos mayores o fundaciones, requieren actividades físicas todo el tiempo, a veces necesitan que los vean como deportistas capaces de realizar deportes competitivos bajo ciertas condiciones o reglas. (Diario de campo, Natasha Mendoza 13 septiembre 2023).

En vista de lo anterior, estas conversaciones permiten entender que los estudiantes de Licenciatura en Deporte de la UPN resaltan la importancia de las actividades físicas generales para las personas mayores, ya que fortalecen el cuerpo y previenen el deterioro físico y cognitivo. Por otro lado, Carolina, con experiencia en el campo, aboga por trabajar con un deporte específico para evitar la monotonía y el aburrimiento. Argumenta que la planificación es crucial para garantizar la seguridad de las personas del grupo, diseñando actividades apropiadas según sus capacidades y limitaciones. Además, la elección de un deporte específico facilita la organización y ejecución. La universidad considera que no todas las personas mayores requieren actividades físicas constantes y algunos pueden beneficiarse de experiencias más desafiantes, como participar en deportes competitivos. Reconocer a las personas mayores como deportistas capaces puede empoderarlos y cambiar la percepción sobre su potencial.

En el contexto de la población de personas mayores, la preferencia por realizar más deporte que simplemente actividad física destaca los aspectos clave del impacto del deporte en la vida de las personas mayores.

A través de fragmentos de una entrevista con la señora Flor, una participante activa del Colectivo Dejando Huellas, hemos podido obtener valiosa información sobre los Aspectos sociales y de pertinencia cultural, los desafíos, logros, la lúdica, la recreación, y las redes de

apoyo ya que el deporte al tener reglas y estructuras específicas puede proporcionar un sentido de pertenencia y competencia y camaradería dentro del grupo. Donde “N” hace referencia al nombre de Natasha, la persona que entrevista, y “F” a la señora Flor, una mujer que forma parte del Colectivo.

Conversación entrevista:

N: "¿Cómo te sientes cuando participas en las sesiones deportivas?"

F: "Cuando participo en estas sesiones, me siento parte de algo más grande. Es como una comunidad donde todos compartimos la misma pasión por el deporte. Nos apoyamos mutuamente y nos animamos durante los juegos. Además, seguimos reglas y estructuras específicas, lo que nos ayuda a sentirnos más conectados y comprometidos como equipo." (Diario de campo, Natasha Mendoza 09 octubre 2023).

Al mismo tiempo, encontramos dos testimonios más que nos permiten entender cómo se sienten estas mujeres al participar en cada sesión que realizan en su día. Donde “L” hace referencia al nombre de Laura, la persona que entrevista, y “B” a la señora Betty, una mujer que forma parte del Colectivo.

Testimonios:

L: ¿Al estar participando en sesiones deportivas como se ha llegado a sentir?

B: ‘Me parece que cada sesión de deportiva fortalece las capacidades de cada jugador lo que permite que se estén fortaleciendo deficiencias para volverlas virtudes, gracias a esto en cada actividad realizada se logran adquirir aspectos positivos personales y en el grupo, logrando una gran familiaridad. (Diario de campo, Laura Pinzón 03 de octubre 2023).

Los testimonios previos hacen parte de una entrevista a Betty, de 69 años, que participa en el Colectivo desde hace 3 años, siempre ha estado en cada actividad propuesta por el CDH para trabajar nuevas habilidades, mantenerse activa y para compartir nuevas experiencias allí con

sus compañeras. No obstante, cabe resaltar que acorde a su respuesta se fortalecen las habilidades individuales y se transforman las debilidades en fortalezas. Además, se adquieren aspectos positivos tanto a nivel personal como grupal, lo que fomenta grandes lazos de amistad.

La enseñanza que podemos extraer de esto es que la práctica constante y la colaboración del CDH y las instituciones aliadas son fundamentales para el crecimiento y éxito de cada una en su progreso y habilidades físicas y de su mentalidad y actitud.

Dentro de la comunidad, surgen desafíos relacionados con el deporte, ya que este implica una mayor complejidad cognitiva en términos de estrategia, toma de decisiones y coordinación. Para las personas mayores, participar en actividades deportivas puede ser un estimulante desafío que les permite mantenerse mentalmente activas y comprometidas, fundamental para el ámbito cognitivo a medida que envejecen.

A continuación, evidenciaremos un fragmento de una entrevista realizada durante una sesión de clase. El objetivo de la entrevista fue obtener una respuesta de la población con respecto a los desafíos experimentados, y las motivaciones que les genera cada una de las sesiones.

Conversación entrevista:

N: ¿Sientes que hay desafíos en las sesiones?

F: Claro que sí profe, lo que más me gusta es el desafío mental que implica. Cada juego requiere que pensemos estratégicamente, tomemos decisiones rápidas y coordinemos nuestros movimientos. Aunque a veces puede ser difícil, me mantiene mentalmente activo y comprometido. Además, superar estos desafíos me hace sentir muy bien conmigo mismo.

N: ¿Que te motiva a seguir yendo y participando de las sesiones deportivas?

F: Lo que más me motiva es el sentido de logro que experimento después de cada sesión. Cada vez que mejoro en una habilidad o contribuyo al equipo de

alguna manera, siento que he alcanzado una meta personal. Este sentimiento de logro no solo me hace sentir bien conmigo mismo, sino que también aumenta mi autoestima y confianza en mis habilidades. (Diario de campo, Natasha Mendoza 09 octubre 2023).

En ese sentido, el deporte brinda un mayor sentido de logro a la excelencia al ofrecerles oportunidades para establecer y alcanzar metas personales. Al enfrentar desafíos y superar obstáculos, experimentan un profundo sentido de pertenencia. Para las personas mayores, esta sensación de logro puede ser gratificante y contribuir significativamente a una mayor autoestima y satisfacción personal. En cada victoria, ya sea pequeña o grande, encuentran una fuente de alegría y empoderamiento que enriquece su vida cotidiana.

Los fragmentos de la entrevista, refleja una valiosa lección sobre la motivación en el contexto de las sesiones deportivas. Aquí esta mujer nos permite saber que su principal motivación proviene del poder adquirir nuevas habilidades que experimenta después de cada sesión. Cada vez que mejora en una habilidad o logra aportar algo nuevo y positivo al equipo, siente que ha alcanzado una meta personal. Entonces estos sentimientos no solo permiten que se pueda sentir bien consigo misma, sino que también fortalece su autoestima y confianza en sus habilidades desde dimensiones, conexiones y redes de apoyo ya que las personas mayores pueden disfrutar del aspecto divertido y social del deporte.

La “dimensión lúdica” se entiende como la parte divertida y relajada del deporte. No todo tiene que ser competitivo o estructurado. Las personas mayores pueden disfrutar del deporte simplemente por el placer de participar, sin la presión de ganar o competir.

En cuanto al aspecto divertido y social que se menciona, se destaca que el deporte no solo es sobre ganar y competir. También puede ser una experiencia socialmente enriquecedora. Las personas mayores pueden unirse a grupos deportivos, hacer ejercicio con amigos o simplemente

disfrutar de la compañía mientras juegan, en el siguiente fragmento de una entrevista se evidencia una conversación donde se refiere a lo mencionado anteriormente.

Conversación entrevista:

N: ¿Qué te parece o que te gustan de las sesiones deportivas?

F: Profe pues a Ganar, eso me gusta, o bueno a muchas de nosotras. Aunque también nos gusta eso que ustedes llaman lúdica y recreativa que tenemos durante los juegos. Aunque estamos compitiendo, siempre hay risas y camaradería en el campo. Disfruto mucho del tiempo que paso con mis compañeros de equipo, compartiendo momentos divertidos mientras nos mantenemos activos físicamente. (Diario de campo, Natasha Mendoza 09 octubre 2023).

Partiendo de la conversación anterior se ve reflejado una actitud positiva hacia las sesiones deportivas donde la señora Flor destaca su deseo de ganar, pero también aprecia la parte lúdica y recreativa de los juegos. Las amistades y las risas en el campo son igualmente importantes para ella. Además, disfruta del tiempo con sus compañeros de equipo mientras se mantienen activos físicamente. En resumen, esta conversación nos enseña cómo el deporte puede ser una experiencia enriquecedora tanto en términos de competencia como de diversión y conexión social.

Otra de las evidencias a destacar es la siguiente imagen.

Figura 25
Actividad Lúdica



Nota: Esta imagen representa a las Señoras del Colectivo realizando actividades lúdicas y deportivas. Fuente: Elaboración propia (2023).

En esta fotografía se observa un grupo de personas mayores del CDH que participa en una actividad lúdica y deportiva al aire libre. Están en un área pavimentada con líneas pintadas, posiblemente una cancha o zona de juegos. Varios aros de colores rojo y azul están dispuestos en el suelo, formando un patrón o camino. Mientras una persona salta activamente a través de los aros, otros observan y esperan su turno. Todos visten ropa casual y cómoda, adecuada para la actividad física. Al fondo, se pueden ver árboles y edificios, indicando que están en un parque o espacio público similar.

Entonces ver la participación activa de las personas mayores en una actividad física y social. A pesar de su edad, se involucran en un juego, saltando a través de los aros y divirtiéndose juntos. Esto subraya la importancia de la inclusión y la creación de oportunidades sin importar su edad.

Pero también, resalta la importancia de mantenerse activo y saludable a medida que envejecemos. El ejercicio regular y la interacción social pueden tener un impacto positivo en el ámbito físico y mental.

Por otro lado, las conexiones sociales y redes de apoyo, esto teniendo en cuenta que participar en deportes implica interactuar con otros y construir conexiones sociales significativas. Para las personas mayores, esto puede ser importante para combatir el aislamiento social y fortalecer las redes de apoyo, con un impacto significativo en la vida de las personas mayores. En el siguiente fragmento de una entrevista con la señora Flor, se evidencia como influyen las actividades y como estas brindan beneficios como mejorar y fomentar la autonomía, prevenir la

dependencia, permitir el intercambio intergeneracional, las relaciones sociales y contribución al envejecimiento saludable.

Conversación entrevista:

N: ¿Cómo influyen estas actividades en la importancia de las relaciones sociales dentro de Colectivo Dejando Huellas?

F: Las relaciones sociales aquí son vitales. Nos escuchamos, nos valoramos y nos consideramos familia. En cada actividad, fomentamos valores como el respeto y la solidaridad. Estamos rodeados de personas que realmente se preocupan por nosotros. Sentirse parte de esta comunidad nos da un propósito adicional en esta etapa de la vida. No solo somos individuos; somos una red de apoyo que camina junta, dejando huellas positivas en cada paso. (Diario de campo, Natasha Mendoza 09 octubre 2023).

Partiendo de lo anterior, se entiende que la importancia de las relaciones sociales en el CDH influye de manera significativa puesto que esto permite el lograr relacionarse con otros. Aquí, estas relaciones no son solo superficiales sino vitales. Cada una de estas personas se consideran miembros de una misma familia donde se cultivan valores, se cuidan y preocupan unos a los otros. Aquí no solo son simples individuos, son una red de apoyo mutuo donde buscan marcar la diferencia.

En resumen, la preferencia de una población de personas mayores por realizar más deporte que actividad física puede atribuirse a una combinación de factores sociales, cognitivos, emocionales y recreativos que hacen que el deporte sea una opción más atractiva y gratificante en el contexto del deporte social. Lo anterior, no significa que las participantes del CDH no valoren actividades diferentes al deporte competitivo, lo que queremos resaltar, es que estas personas manifiestan que, en muchas ocasiones, prefieren participar en este tipo de deporte, en vez de concentrar todas sus prácticas en actividades motrices repetitivas, pasivas y frecuentemente individuales.

Tejiendo Lazos como punto clave de las relaciones Sociales en el Colectivo Dejando Huellas

Dentro del Colectivo existen actividades que cumplen funciones similares al deporte, esto es, “*salir de la monotonía*”, “*sentir que son parte de algo*”, “*hacer cosas juntas*”, “*sentirse útiles*”, “*desarrollar la memoria*”. Por ejemplo, los almuerzos para despedir a alguna de sus compañeras, las reuniones para celebrar cumpleaños, los paseos que organizan fuera de la ciudad. Todas estas actividades, incluso las deportivas, implicamos que la importancia de las relaciones sociales es fundamental, ya que en este Colectivo se escucha a las personas mayores, valoradas no solo por sus pares, sino por el entorno en el que se desenvuelven, considerándose familia dentro del Colectivo Dejando Huellas, pues estos integrantes fomentan los valores.

Dentro del argumento anterior entendemos que Dejando Huella ha sido un puente fundamental para llevar actividades que complementan y cumplen funciones con relación al deporte.

Al mismo tiempo, las participantes del CDH buscan realizar otras actividades con un fin diferente al deporte como se menciona en el argumento anterior de este apartado. Siempre se promueve las buenas relaciones, siempre buscan mantener un grupo fuerte y unido. Por ejemplo, muchas veces ellas realizan reuniones, bailes, fiestas, almuerzos, entre otras cosas y todo por compartir un mismo objetivo: escapar de la monotonía, sentir que realizan acciones en conjunto y llegar a sentirse útiles.

Por otro lado, siempre se ha enfatizado que dentro del Colectivo las relaciones sociales son fundamentales. Las personas mayores son escuchadas y valoradas no solo por sus pares, sino también por el entorno en el que se desenvuelven. Se consideran una familia dentro del Colectivo, y su participación deja una huella significativa. La comunicación y el entendimiento entre los miembros son cosas esenciales.

Por último, cabe resaltar que, además de la actividad física y deportiva con un propósito común y profundo permite que cada integrante cree y transmitan valores en cada experiencia que comparten. Esto quiere decir que no solo se refleja un entretenimiento, sino también un espacio donde las amistades, valores y respeto se debe cultivar y perdurar.

En cuanto a lo anterior, encontramos este extracto de una entrevista con una mujer del Colectivo, más precisamente con la señora Flor, donde refleja el impacto de las actividades en la vida de la persona, destacando cómo estas experiencias contribuyen a romper la monotonía, fortalecer relaciones y crear un sentido de comunidad en Colectivo Dejando Huellas.

Conversación Entrevista:

N: ¿Cómo describiría la importancia de las actividades como los almuerzos, las reuniones y los paseos que organiza el Colectivo Dejando Huellas en su vida cotidiana?

F: Estas actividades son como el alma de nuestra fundación. Los almuerzos para despedir a nuestras amigas que parten y las reuniones para celebrar cumpleaños no solo nos sacan de la rutina, sino que nos hacen sentir parte de algo especial. Los paseos son como aventuras que nos unen aún más. Al participar en estas actividades, no solo escapamos de la monotonía, sino que también nos sentimos conectadas, valoradas y útiles. En estos momentos, somos más que solo individuos; somos una familia que comparte risas, historias y apoyo mutuo. (Diario de campo, Natasha Mendoza 09 octubre 2023).

El impacto significativo que las actividades dentro del Colectivo Dejando Huellas tienen en la vida de las personas mayores. En este Colectivo, se realizan actividades como deporte, como "*salir de la monotonía*", "*sentir que son parte de algo*", "*hacer cosas juntas*", "*sentirse útiles*" y "*desarrollar la memoria*", con un extracto de una entrevista con una integrante del CDH y de un video, que aborda el cine club amor y amistad como una de las actividades similares al deporte.

Cine club amor y amistad

A continuación, ejemplificaremos con lo que se muestra en el video realizado por González (2023), “Septiembre nos dejó lindos recuerdos como nuestro CINE CLUB CDH con nuestras personas mayores”. Este tipo de actividades pretenden enseñar y aprender desde lo deportivo, lo visual y lo manual.

Así que, dicha actividad del cine club para personas mayores, es un espacio enriquecedor que combina el aprendizaje y la participación. En este contexto, se fomenta la enseñanza a través de la proyección de películas significativas, seguidas de aprendizajes y análisis. Los participantes pueden explorar diferentes géneros cinematográficos, descubriendo nuevas culturas y reflexionar sobre temas relevantes. En resumen, este tipo de actividades se convierte en un lugar que permite combinar el placer de la conexión social y las diferentes oportunidades de aprender cosas nuevas.

Figura 26

Cine de amor y amistad



Nota: La ilustración nos muestra a las Señoras del Colectivo realizando actividad de cine en un salón comunal de la localidad, por el mes del amor y la amistad. Fuente: Elaboración propia (2023).

Esta fotografía fue tomada el 25 de septiembre de 2023 a raíz de una actividad organizada por el Colectivo con el fin de celebrar el amor y la amistad, todo inició a las 9:00 am y finalizó a las 12:00 pm.

Dentro de esta imagen encontramos a muchas de las mujeres del Colectivo acompañadas de algunas estudiantes de la universidad pedagógica nacional quienes ayudaron en la organización del día del evento. Así mismo, se observa que muchas de estas mujeres llevaron alimentos para compartir porque ese día se realizó un cineclub donde la idea era poder ver una película y luego poder reflexionar. Sus sonrisas y formas de expresarse en la imagen, demuestra que siempre existen espacios para poder hacer otro tipo de actividades y no encerrarse en un solo espacio.

Muchas de estas mujeres mencionan que disfrutaban de todas las actividades realizadas, también mencionan la importancia de las personas mayores en las adversidades y espacios de la vida que tienen. Así que, dicho lo anterior, eso permite mantener otro argumento tanto el sentirse vivas como el de las relaciones interpersonales; se observa cómo aprovechan y disfrutaban de estos espacios acompañadas de personas externas de diferentes edades y dando a conocer libremente lo que piensan sin juzgarlas o dejarlas de lado.

Rompiendo Estereotipos: El Potencial Deportivo de la Tercera Edad

Teniendo en cuenta lo expuesto en este capítulo, es muy importante que las personas que estudian Licenciatura en Deporte y, específicamente, quienes están vinculados al DSC (Deporte social comunitario) comprendan que las personas mayores buscan “*sentirse vivos*” y que el deporte y las competencias deportivas (y no solamente las actividades físicas “*pasivas*”) son muy importantes para ellos. Esto permitirá ver a la persona mayor no como un receptor de actividad

física, sino como sujetos capaces de entender y participar en deportes competitivos para su beneficio social.

Partiendo de lo anterior debemos resaltar la relevancia de comprender las necesidades y deseos de las personas mayores en relación con el deporte. Por lo general, se asume que las personas mayores solo buscan actividades físicas “*pasivas*” para mantener su armonía o equilibrio general. Este enfoque limitado no ve más allá de lo que significan las personas mayores y su realidad en la cotidianidad.

La Licenciatura en Deporte y, más específicamente, aquellos vinculados al DSC, deben reconocer que las personas mayores les gusta y reflejan aspectos positivos al “*sentirse vivos*”. El deporte y las competencias deportivas no solo son beneficiosas para el estado físico, sino también para su ámbito social y emocional. Al considerar a las personas mayores como sujetos capaces de entender y participar en deportes competitivos, se les empodera y se les reconoce como parte activa de la comunidad deportiva.

Partiendo de lo anterior logramos obtener algunas evidencias para sostener nuestros argumentos, donde una de ellas es una entrevista a la señora Flor, una mujer participante del Colectivo.

Conversación entrevista:

N: ¿Por qué consideras que es importante que las personas que estudian Licenciatura en Deporte comprendan la necesidad de las personas mayores de participar en deportes y competencias deportivas?

F: Lo que queremos transmitir es que no solo estamos aquí para realizar prácticas corporales pasivas. Queremos *sentirnos vivas*, desafiadas y parte de algo más grande. Los deportes y las competencias no solo son para jóvenes. Para nosotros, son la clave para mantenernos activos física y mentalmente. Cuando participamos en deportes competitivos modificados, no solo hacemos ejercicio, sino que demostramos que

podemos desafiar nuestros límites y disfrutar de la competencia de manera que se adapte a nuestras necesidades. Queremos que quienes estudian Licenciatura en Deporte vean más allá de la idea tradicional de que solo necesitamos actividad física para el bienestar; queremos ser reconocidos como personas capaces de entender y participar en el mundo del deporte, con ajustes creativos, adaptaciones o modificaciones como ustedes le dicen. Y ahí entra que conozcan los deportes que hemos practicado para que ustedes nos innoven con más deportes. (Diario de campo, Natasha Mendoza 09 de octubre 2023).

A la vez, este argumento también se puede ejemplificar con lo que se muestra en el video del Colectivo Dejando huellas (2023). ‘‘Hacer personas más felices’’, desde el segundo 01 a segundo 32.

En este documento fílmico, logramos evidenciar un grupo de señoras que se reúne en una cancha para participar en diversas actividades físicas cada día. Logramos observar que están vestidas con ropa deportiva, lo que sugiere que están listas para moverse y disfrutar del ejercicio.

La cancha está marcada con líneas blancas, lo que indica que es un espacio para practicar diferentes deportes. También podemos decir que el deporte social comunitario es notorio, ya que es un espacio donde personas de diferentes edades se unen para practicar deportes, fortalecer lazos y compartir alegría. La presencia activa y participativa de personas mayores demuestra que el deporte no tiene límites de edad y que estas actividades físicas son una fuente de felicidad y vitalidad para todos los participantes. Esto refleja la inclusión y la importancia de las actividades deportivas para la población del Colectivo Dejando Huellas de conexión y unión en la comunidad.

Por último, concluye que la participación de las personas mayores es cada vez más activa y participativa, lo que significa que su presencia es valiosa y demuestra que el deporte no tiene

ningún tipo de límite. Para ellas, estas actividades físicas son más que simples ejercicios; son una fuente de felicidad y vitalidad donde se busca “*sentirse vivas*”.

Conclusiones:

Los principales hallazgos revelan que en la población disfrutan del deporte competitivo y lo ven como una forma de “*sentirse vivas*”, escapar de la monotonía y fortalecer los vínculos sociales. Prefieren los deportes reglamentados y competitivos, rechazando los estereotipos de que las personas mayores son “*viejas inactivas*”.

De acuerdo con las entrevistas, fotografías y otros datos, evidenciamos que el deporte en las personas mayores ayuda a romper ese pensamiento negativo de un imaginario de que son “*viejos inactivos*”. Pero no solo se trata de mantenerse activo físicamente, sino también se busca crear lazos de amistades, compartir algunas risas, eventos y experiencias. Al participar en actividades deportivas, las personas mayores se sienten vivas, conectadas y valoradas. Además, enfrentan desafíos mentales y físicos estimulantes, combatiendo el aislamiento y creando una red de apoyo donde los miembros se sienten escuchados, valorados y considerados familia.

Por otro lado, es esencial que quienes estudian Licenciatura en Deporte comprendan las necesidades y deseos específicos de las personas mayores, reconociendo su capacidad para participar activamente y promoviendo espacios inclusivos y adaptados a sus necesidades individuales.

Conectando Generaciones a través del Deporte: Jóvenes y Personas Mayores

En este capítulo nos proponemos comprender las implicaciones de las relaciones intergeneracionales en el Colectivo Dejando Huella en Suba de Bogotá, partiendo del conocimiento de nuestra investigación con entrevistas, imágenes y relatos de diarios de campo, entendimos que el envejecimiento no debería señalarse solo por los años adquiridos al transcurrir

de la vida. El deporte intergeneracional nos permite conectar con personas de diferentes generaciones y aprender unos de otros. Donde los juegos, el baile, la música y otras actividades son fuerte esencial para mantenerse activos y felices. Estas actividades estimulan la mente, fortalecen las relaciones sociales y permiten que muchas de estas personas se mantengan en constante movimiento.

En cuanto al deporte, esto no solo es para los jóvenes; hay muchas opciones en donde se puede modificar para la población de persona mayor, permitiendo así relacionarse y cada vez se participen más de esto y les brinde aspectos positivos para su vida. Esta participación en actividades donde se ve lo deportivo y lúdico brinda una sensación de logro y pertenencia. Además, esto ayuda a que muchas de estas personas se mantengan física y mentalmente activos, lo que es fundamental para la salud general.

En resumen, el deporte intergeneracional, partiendo desde actividades lúdicas y deportivas, permite que las personas mayores manifiesten que se pueden conectar con otros y disfrutar plenamente de la vida, sin importar la edad.

Por último, daremos inicio a los argumentos de este capítulo donde encontraremos detalles y explicaciones desde la voz de las personas mayores que, en conversaciones y fotografías, compartieron sus experiencias y preocupaciones con una voz principal a cerca del significado de las relaciones y deporte intergeneracional, o también llamado “*Deporte con juventud*”, a través de las “*participaciones*” en diferentes entornos.

Tejiendo Puentes: Abordando los Desafíos de la Relación entre Generaciones.

Antes de adentrarnos en las relaciones intergeneracionales, es relevante abordar el concepto de generaciones, donde se examina las múltiples perspectivas, incluyendo enfoques modernos y contemporáneos. Donati (1999), argumenta que el concepto de generaciones debe

entenderse de manera relacional, incorporando tanto la descendencia como la ascendencia familiar, junto con la influencia de factores sociales externos como la economía y la cultura. Desde esta visión, la identidad generacional se define mediante la identidad familiar, mediada por elementos sociales y culturales. (pp. 27-49).

Desde esta perspectiva, es necesario combinar los roles con la edad social, como, por ejemplo, hijos jóvenes o adultos, abuelos jóvenes o mayores. Se debe considerar que la identidad de una generación se define en función de la identidad familiar mediada por factores sociales como la economía, la política y la cultura.

En la sociedad actual, abordar el tema de las generaciones se vuelve crucial y plantea nuevos retos, especialmente debido al incremento en la esperanza de vida, lo que conlleva a un fenómeno inédito: la convivencia de múltiples generaciones en un mismo período histórico. Es necesario reflexionar sobre el concepto de generación como grupos etarios, ya que es común generalizar sobre ellos (por ejemplo, "los jóvenes", "los mayores", "los nuevos" y "los viejos" etc.), sin considerar las diversas influencias del curso de vida de cada individuo, lo que los hace únicos y singulares. Asignar necesidades y características fijas y universales a estos grupos etarios puede dificultar una comprensión integral de la diversidad, ignorando los distintos contextos de desarrollo de cada persona.

Dentro del tejido social del CDH, se vislumbra la complejidad de las relaciones intergeneracionales, las cuales, en ocasiones, se ven afectadas por una serie de desequilibrios y disparidades. Estos desafíos emergen principalmente de la escasez de espacios y oportunidades propicias para el encuentro y el diálogo entre las distintas generaciones. La falta de estos canales de comunicación efectiva no solo obstaculiza la interacción fluida entre jóvenes y mayores, sino

que también alimenta un clima de distanciamiento y aislamiento, particularmente para las personas de mayor edad.

Antes de adentrarnos en los desafíos y dinámicas de las relaciones intergeneracionales, es crucial comprender el concepto mismo de este término tanto para los investigadores como para las personas mayores del Colectivo. Las relaciones intergeneracionales no solo se limitan a la convivencia entre diferentes edades, sino que abarcan la transmisión de conocimientos, experiencias y valores entre generaciones. Es un tejido complejo que va más allá de la coexistencia, implicando intercambios significativos que enriquecen la vida de todos los participantes. Estos conceptos se exploran en detalle en el primer capítulo. Gutiérrez y Hernández (2013, p. 136) definen las relaciones intergeneracionales como interacciones entre miembros de diferentes generaciones que coexisten simultáneamente. En la actualidad, se observa una disminución de estas interacciones, atribuida a factores como el envejecimiento poblacional y la falta de contacto entre generaciones, lo que demanda la creación de nuevas formas de solidaridad y cooperación entre distintas cohortes.

Ahora, a continuación, evidenciaremos un fragmento revelador de una conversación con una persona mayor, donde ella expresa su percepción sobre el significado de las relaciones intergeneracionales tanto para ella como para las mujeres del Colectivo.

Fragmento conversación:

Durante la sesión de clase, se registró un diálogo con la señora Herminia, donde le pregunté lo siguiente: Sra. Herminia, ¿qué entiende usted por Relaciones Intergeneracionales?, a lo que ella me responde: “Profe, yo creo que las relaciones intergeneracionales son como esos encuentros entre generaciones, esos lazos que nos unen bajo experiencias y eso. Un ejemplo podría ser cuando aprendemos una receta y la compartimos con el tiempo, ya sea con nuestros hijos y nietos. Ay Profe, desde mi experiencia y los chismorreos con las demás mujeres del grupo, entendemos que esas

relaciones son vitales para todos nosotros. Son como un banquete donde compartimos nuestras recetas más antiguas con las nuevas generaciones, asegurando que nunca se pierda el sabor de nuestras tradiciones. Significan un intercambio constante de chistes y consejos, donde cada arruga cuenta una historia y cada cana es un diploma de vida.

Para nuestra comunidad, mantener viva esa conexión es garantizar que siempre haya un hogar acogedor y lleno de risas para todos nosotros. (Diario de campo, Laura Pinzón 12 octubre de 2023).

Frente al testimonio de la señora Herminia, hay que entender que las relaciones intergeneracionales constituyen un entramado vital que une a personas de distintas edades en experiencias compartidas, saberes transmitidos y afectos tejidos a lo largo del tiempo.

Enriqueciendo la Vida a Través de las Relaciones Intergeneracionales

Ahora, adentrándonos en el análisis de lo expuesto por diversos autores, exploraremos las percepciones y enfoques propuestos sobre el concepto de relaciones intergeneracionales. Al contrastar estas perspectivas teóricas con las prácticas y creencias arraigadas entre las personas mayores del Colectivo Dejando Huellas, se revela un panorama fascinante y multifacético. Mientras que algunos autores, como Gutiérrez y Hernández (2013), definen las relaciones intergeneracionales como interacciones entre miembros de diferentes generaciones que coexisten simultáneamente, las señoras del CDH ofrecen una visión más matizada. Por ejemplo, una de las señoras, doña Rosa, expresó en una conversación casual, cómo su nieto adolescente le enseñó a usar las redes sociales, mientras que ella le transmitía historias de la familia y técnicas de cocina tradicionales. Este intercambio no solo fortaleció su vínculo afectivo, sino que también les permitió comprender mejor las realidades y desafíos de sus respectivas generaciones. Asimismo, doña Carmen destaca cómo la participación de sus nietos en las actividades de jardinería les ha permitido aprender unos de otros, combinando el conocimiento tradicional con nuevas técnicas y enfoques. Estos intercambios no se limitan al ámbito familiar. En contextos deportivos, también

se fomentan relaciones intergeneracionales significativas. Por ejemplo, una de las señoras del Colectivo, doña María, relata cómo aprendió a jugar fútbol gracias a la iniciativa de su nieto, quien la animó a unirse a un equipo local. Ahora, juntos promueven una relación dinámica entre diferentes edades, generaciones y habilidades en el campo de juego. Este ejemplo ilustra cómo el deporte puede servir como un puente para conectar a personas de distintas generaciones, fomentando el respeto mutuo, el trabajo en equipo y la superación de barreras intergeneracionales. En estos diversos contextos, las relaciones intergeneracionales no solo enriquecen la vida individual, sino que también contribuyen a fortalecer el tejido social y familiar en su conjunto.

Es importante destacar que, con el paso del tiempo y la interacción continua con las mujeres del Colectivo, hemos notado que su forma de expresarse durante las oportunidades de interactuar con jóvenes es muy enriquecedora. Siempre buscan establecer nuevos vínculos y, a través de charlas, hemos comprendido que valoran profundamente las relaciones intergeneracionales. Expresan su gratitud mediante gestos como abrazos y conversaciones, compartiendo sus experiencias y aprendiendo de los jóvenes que las rodean.

Entonces, hemos observado que cuando estas personas mayores participan en sesiones deportivas o actividades lúdicas con jóvenes o niños, se sienten parte de un grupo y se sienten valoradas. Esto les permite alejarse de la soledad o la monotonía que a veces pueden experimentar. En resumen, existe una conexión significativa entre la diversidad de información obtenida por las personas mayores del Colectivo y su participación en estas interacciones intergeneracionales, ya sea con sus hijos o sus nietos, lo que nos hace entender que tiene gran relación con algunos documentos que hablan sobre las relaciones intergeneracionales y las personas mayores.

Las relaciones intergeneracionales son la conexión entre personas de diferentes edades, que ha existido a lo largo de la historia como parte fundamental de la naturaleza humana. Sin embargo, en la sociedad actual, diversos factores están contribuyendo a debilitar estas relaciones, como la falta de interacción entre las generaciones, especialmente en un contexto donde la población está envejeciendo. Este escenario requiere la creación de nuevas formas de solidaridad y colaboración entre diferentes grupos de edad para mantener viva esta importante red de interacciones y transmisión de valores en la sociedad contemporánea.

En este contexto, se gesta un fenómeno preocupante: el estigma asociado a la vejez, el cual se ve exacerbado por la ausencia de interacciones significativas entre las diferentes cohortes generacionales. Goffman (2008) habla de atributos desacreditadores, utilizados para estigmatizar: "El término estigma se utilizará para referirse a un atributo profundamente desacreditador; pero lo que se necesita es un lenguaje de relaciones no de atributos" (p. 15). Lo que se debe promover en una sociedad es la comprensión a través de las relaciones con los otros, no por lo evidente (el atributo), ya que éste es el que adjudica fácilmente las marcas o las separaciones entre los individuos de un grupo o sociedad. "Un atributo que estigmatiza a un tipo poseedor puede confirmar la normalidad del otro y, por consiguiente, no es ni honroso ni ignominioso en sí mismo" (p. 15).

El estigma de la vejez podría asociarse con la idea de que las personas mayores se desvían de la norma social de la juventud y la vitalidad. En muchas sociedades contemporáneas, la juventud se valora y se asocia con la productividad, la innovación y la belleza, mientras que la vejez puede percibirse como un declive físico y cognitivo, así como una disminución en la utilidad social. Como resultado, las personas mayores pueden experimentar estigmatización debido a su edad, ya que su desviación de la norma social de la juventud es conocida y, en

ciertos contextos, mal vista. Este estigma puede manifestarse en forma de discriminación en el empleo, marginación social o trato condescendiente por parte de los demás. Goffman sostendría que esta estigmatización afecta la identidad de las personas y la forma en que se perciben a sí mismas y son percibidas por los demás, influyendo en sus interacciones sociales.

Ante esta realidad compleja y multifacética, es imperativo reflexionar sobre las dinámicas subyacentes que perpetúan esta desigualdad intergeneracional. Es fundamental reconocer que la construcción de relaciones sólidas y significativas entre las diversas generaciones no solo enriquece el tejido social, sino que también fortalece la cohesión comunitaria y promueve un sentido de pertenencia y equilibrio para todos sus miembros.

En última instancia, hemos observado durante nuestra investigación con la población que abordar la desigualdad intergeneracional y combatir el estigma asociado a la vejez requiere una cohesión grupal y continuo por parte de toda la comunidad.

Para respaldar lo anteriormente mencionado, tuvimos conversaciones en una entrevista con la señora Flor como participante del CDH. Su figura emerge como un faro de conocimiento y comprensión. A lo largo de nuestra investigación de campo, la señora Flor ha sido una informante clave, cuya sabiduría y perspectiva han iluminado nuestros pasos. En capítulos anteriores, hemos honrado su contribución al destacar sus relatos, que han enriquecido nuestro entendimiento del tejido social en esta comunidad. En la entrevista, hubo una respuesta profunda, donde la señora Flor dio una visión detallada de la problemática intergeneracional de las personas mayores en relación con sus descendientes, una dinámica compleja que puede obstaculizar la socialización y el entendimiento mutuo entre las diferentes generaciones. Su perspectiva, arraigada en años de experiencia y observación, nos ha permitido trazar un retrato más completo y matizado de los desafíos sociales que enfrenta esta comunidad.

A continuación, evidenciaremos un extracto de una conversación de la entrevista con la señora Flor:

Conversación entrevista:

N: Señora Flor y frente a lo que me dices, quisiera preguntarte, ¿cómo has experimentado la falta de espacios y oportunidades para el encuentro con distintas generaciones, tanto dentro como fuera del Colectivo?

F: Verás, en nuestro Colectivo encontramos un refugio donde nos sentimos valoradas. Pero afuera, en la comunidad, la falta de espacios para interactuar con otras generaciones es notoria. A veces, la gente no nos ve como individuos con experiencias valiosas, y eso nos lleva a espacios de soledad. No hay suficientes oportunidades para compartir nuestras historias y aprender de los jóvenes, ni para que ellos nos entiendan realmente. Entonces a veces nos gustaría que una sesión se presente para traer a nuestros familiares y amigos un poco más jóvenes, para hacer deporte con ellos. (Diario Campo, Natasha Mendoza 09 octubre 2023).

En resumen, se subraya la necesidad apremiante de abordar la desigualdad intergeneracional y contrarrestar el estigma relacionado con la vejez mediante un esfuerzo Colectivo y constante de toda la comunidad. Como respaldo a esta afirmación, las conversaciones mantenidas con la señora Flor, una participante activa del CDH, arrojan luz sobre la problemática intergeneracional experimentada por las personas mayores en su relación con sus descendientes y futuras generaciones. La falta de espacios y oportunidades para interactuar con diferentes cohortes generacionales, tanto dentro como fuera del Colectivo, se revela como un obstáculo significativo para la integración social y el entorno emocional de las personas mayores. La experiencia compartida por la señora Flor pone de manifiesto la importancia de crear entornos inclusivos que promuevan el intercambio intergeneracional y el entendimiento mutuo. Su deseo de involucrar a familiares y amigos más jóvenes en actividades compartidas ilustra la necesidad de fomentar la cohesión y la colaboración entre todas las edades para construir una comunidad más solidaria y enriquecedora para todos sus miembros.

Partiendo de lo anterior, realizamos observaciones de varias actividades deportivas que se presentaban en las sesiones del Colectivo. Hallamos, por medio de las observaciones, que las actividades físicas, deportivas y lúdicas pueden convertirse en una estrategia fundamental para fortalecer aquellos vínculos intergeneracionales.

Dentro de ello notamos que, en múltiples encuentros, muchas de ellas al llevar a sus nietos o familiares cercanos de diferentes edades tenían un impacto significativo en la vida de la persona mayor, porque pueden matizar las barreras generacionales y así promover un sentido de comunidad.

Siguiendo con nuestras observaciones sobre las actividades deportivas en el Colectivo Dejando Huellas, hay que destacar una sesión específica del 12 de octubre de 2023. En esta sesión, pudimos presenciar de primera mano cómo las actividades físicas y deportivas fortalecen los lazos intergeneracionales dentro de la comunidad.

A continuación, se detallará la sesión del donde pudimos observar cómo las actividades físicas y deportivas se convirtieron en un vínculo poderoso entre generaciones.

Observación sesión CDH:

Al llegar al Colectivo Dejando Huellas, se evidenció que estaban realizando el calentamiento habitual. Aquí se encontraba Julio, uno de los profesores graduados de la Universidad Pedagógica. Este señor sería el encargado de las sesiones de los jueves. Este profesor inicia el calentamiento con una rotación de cadera y algunos movimientos hacia adelante y hacia atrás. Luego pasa a las rodillas haciendo un trabajo de extensión y flexión que dura alrededor de unos 10 segundos y, por último, hace una rotación de tobillo. Después de esto, le indica al grupo que deben trotar por el espacio de la cancha y por cada línea que encuentren en el suelo deben intentar no tocarla. Este trabajo dura alrededor de unos 10 minutos, durante los cuales interviene para hacer algunas variaciones.

Luego de realizar dicha actividad, pasaron a hacer trabajo de equilibrio. Esta parte fue bastante interesante ya que dentro de la cancha debían buscar las líneas que estaban

allí, ya fueran las líneas delimitadas para jugar micro o también las de baloncesto. En este ejercicio se vio cómo cada una buscaba cómo encontrar en la caminata el equilibrio y cómo evitar chocarse con sus compañeras hasta que Julio decidió cambiarlo de nuevo para empezar con un trabajo cardiovascular.

En ese momento, Julio menciona a todo el grupo que deben hacerse en una de las líneas laterales de la cancha de color amarillo porque iban a hacer un test de Navette, pero modificado. Entonces, le explica al grupo en qué consistía dicha prueba, pero la modificación para el grupo consistía en correr unos 5 minutos continuos al ritmo que cada mujer pudiera hacer. Cada una de ellas debía correr de extremo a extremo sin parar y ya luego de explicarles cómo era la dinámica, dio inicio con esta actividad. Este ejercicio lo repitió dos veces y entre las dos repeticiones dio un descanso corto. Algo interesante que también llamó la atención fue cómo trabajó la memoria con ellas, pues les dio la dinámica de decir nombres con las letras del abecedario hasta llegar a la Z mientras corrían y así se escuchaban por el parque y decían nombres tanto femeninos como masculinos. (Diario de campo, Laura Pinzón 12 octubre de 2023).

Durante la sesión dirigida por el señor Julio, pudimos presenciar cómo las actividades físicas, deportivas y lúdicas conectaban a las personas mayores con sus hijos y nietos de una manera conmovedora y significativa.

Un ejemplo notable fue la participación de la señora Herminia, que asistió con su nieto a la sesión, donde en la carrera adaptada, los participantes debían correr alrededor de la cancha cinco minutos continuos, la señora Herminia y su nieto se animaron mutuamente mientras recorrían la cancha, compartiendo risas y palabras de aliento. Esta interacción no solo fortaleció su vínculo afectivo, sino que también les permitió disfrutar juntos de una actividad física saludable mientras seguían las indicaciones del señor Julio. Frente a ello notamos que Mientras la señora Herminia se esforzaba por completar el ejercicio de la carrera adaptada, su nieto, emocionado al ver el esfuerzo de su abuela, le brindaba palabras de aliento y motivación. Entre risas y sudor, el niño le decía: “¡Vamos, abuela! ¡Tú puedes hacerlo! Estoy muy orgulloso de ti”.

Estas palabras animaron a la señora Herminia a seguir adelante y fortalecieron el vínculo entre ambos, demostrando el poder transformador del ejercicio físico bajo la dirección del señor Julio.

Otro ejemplo conmovedor fue la participación de Olga, una mujer de 65 años, quien lleva viviendo en el barrio desde hace 10 años. Nació en la ciudad de Bogotá y ha vivido más de 40 años en la ciudad. Hace parte del Colectivo desde hace más de 6 años. Fue pensionada por su oficio de encuadernación en el Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA) y secretaria general.

Durante el juego de equilibrio, la señora Olga y su nieta de 12 años se apoyaron mutuamente para mantenerse en pie sobre las líneas de la cancha. Esta colaboración generó un momento de complicidad y conexión entre ambas, demostrando cómo el ejercicio físico puede servir como un puente para unir a diferentes generaciones bajo la dirección del señor Julio. Además, durante el ejercicio de estiramiento, observamos que la nieta de la señora Olga la ayudaba a mantener la postura correcta, demostrando un cuidado amoroso y una colaboración intergeneracional bajo la supervisión atenta del señor Julio. Estos ejemplos ilustran cómo las actividades deportivas no solo promueven el estado físico, sino que también fortalecen los lazos familiares y minimizan las percepciones negativas sobre la edad. En aquella sesión, presenciamos cómo esas actividades se convirtieron en momentos de alegría, colaboración y conexión entre diferentes generaciones dentro del Colectivo Dejando Huellas.

En ese sentido, es importante comprender que las mujeres del Colectivo hacen referencia a conceptos como "*participación*", que interpretan como "*meterse en la movida*", a el "*disfrute de la vida*", que describen como "*sacarle jugo a la vida*" y al concepto "*convivencia sana*", que hace referencia a "*buen ambiente*". Los términos coloquiales son propios de la comunidad y los expresan solo las personas mayores del Colectivo Dejando Huellas. Durante nuestra estancia en

las sesiones, hemos escuchado repetidamente estas expresiones, lo que resalta la importancia y la riqueza de su significado dentro de su contexto cultural y social.

Partiendo de lo anterior, hemos identificado que las relaciones intergeneracionales dentro del colectivo promueven la “*participación*” de las personas mayores en todos los aspectos sociales con el fin de intercambiar conocimientos, experiencias, y valores. Entonces, el ocio y tiempo libre en el que comparten con diferentes personas de distintas edades genera que se den oportunidades de diversión, esparcimiento y puedan fomentar una “*convivencia sana*” y el “*disfrute de la vida*” en diferentes entornos. Un espacio claro de ocio y tiempo libre en un entorno diferente son las actividades de viajes.

En la siguiente imagen se refleja un grupo de personas que se encuentran en un entorno al aire libre. Hay dos perros, uno blanco y otro negro, quienes también están presentes. Las personas visten ropa casual y muchos llevan sombreros o gorras para protegerse del sol. El cielo muestra un azul claro con una nube blanca visible, mientras que la tierra, aparentemente seca y arenosa, refleja que están en un clima árido o una playa. Además, se ve el agua un poco visible en el fondo a la izquierda. Por último, muchas de las mujeres que fueron a La Guajira las acompañaron sus nietos, esposos y algunas las acompañaron sus hijos e hijas. Esta imagen refleja la vitalidad y la diversidad de actividades que las personas de diferentes edades pueden disfrutar juntas en un entorno al aire libre al ver sonrisas y personas de otras culturas.

Figura 27
Viaje por la Guajira



Nota: la imagen muestra a las Señoras del CDH en un viaje por la guajira, programado por Carolina González (presidenta) Fuente: Pagina de Facebook (2023).

En el contexto de la imagen, tomada directamente por Carolina Gonzáles, es notable que en el rostro de cada mujer se refleja la satisfacción y el disfrute.

Este viaje fue planeado con el fin de poder conocer y compartir sobre las diferentes costumbres y conocimientos que existen en la Guajira, así mismo, se buscaba poder salir de la rutina y poder acercarse y compartir un poco más con sus seres queridos, quienes las acompañaron en dicho viaje que como fin se buscaba realizar un recordatorio poderoso de que la participación en diversas actividades no tiene límites de edad ni fronteras culturales, lo que nos hace observar que el interactuar en otros campos también permite salir de esa soledad abrumadora para las mujeres del Colectivo.

En este contexto, el colectivo busca fomentar un espacio donde estas relaciones crezcan, se creen y se transformen en oportunidades significativas.

Por esto, su enfoque en la interacción entre generaciones siempre ha sido el promover una “*participación*”, donde el intercambio constante de conocimientos, experiencias y valores

ha sido fundamental donde las personas mayores encuentran espacio para compartir su sabiduría acumulada, mientras que las generaciones más jóvenes aprenden de sus historias y vivencias.

Pero debemos tener en cuenta que el tiempo libre en ocasiones se convierten en momentos cruciales para estas interacciones. Cuando personas de diferentes edades comparten actividades, se abren oportunidades de diversión, esparcimiento y, sobre todo, convivencia sana. En estos encuentros, se desdibujan las fronteras generacionales, y la vida se disfruta plenamente. La risa, los juegos, las charlas y las experiencias compartidas se entrelazan para formar una red de apoyo.

Así, en el Colectivo Dejando Huellas, las relaciones intergeneracionales no solo rompen estereotipos, sino que también tejen hilos invisibles que conectan a las personas, independientemente de su edad. En cada encuentro, se celebra la vitalidad, se comparten risas y se fomenta el “*disfrute de la vida*”.

Como evidenciamos un pequeño fragmento de una conversación con la señora Graciela, esta mujer lleva vinculada en el Colectivo hace 12 años, esto nos permitió hacer una charla con ella donde nos daba su punto de vista acorde a las experiencias y vivencias al pasar de los años de lo que ella observó.

Fragmento conversación:

L: Doña Graciela, en el tiempo que sumerced lleva aquí en el Colectivo, ¿qué es lo que más ha disfrutado o aprendido cuando se realizan actividades con jóvenes de distintas edades?

G: Mis niñas, en el tiempo que llevo aquí la oportunidad de compartir con ustedes es muy provechosa porque nosotras las “viejas” aprendemos de cada uno de ustedes, a parte los lazos de amistad y cariño que se generan es algo bonito porque eso hace que en cada sesión o actividad que plantee el Colectivo uno quiera venir y pasar un rato con ustedes, ya sea bailando, haciendo ejercicio

o una charla al finalizar las clases, nosotras vivimos muy agradecidas por lo que hacen porque todo esto hace que nos dejen de ver como un mueble que no sirve y al contrario, nosotras podamos seguir aprendiendo de ustedes y ustedes de nosotras las abuelitas. (Diario de campo. Laura Pinzón 2023).

Esta conversación obtenida con la señora Graciela, nos permite entender desde el punto de su experiencia en el Colectivo el cómo esta mujer disfruta de la oportunidad de interactuar con jóvenes de distintas edades. Destaca que aprender de los jóvenes y valorar los lazos de amistad y cariño que se generan son un puente para una mejor convivencia en distintos momentos de la vida. Además, menciona que las actividades, como bailar, hacer ejercicio o charlar al finalizar las clases, les permiten seguir aprendiendo y romper estereotipos sobre las personas mayores. Entonces, esto es un recordatorio importante de la importancia de la interacción intergeneracional y cómo todos pueden aprender unos de otros sin importar la edad o en el contexto en el que se encuentren.

Otro ejemplo claro que logramos abordar es una imagen donde se evidencia la interacción del con algunos jóvenes de la universidad pedagógica nacional, en representación a una actividad de baile dirigida por ellos exclusivamente para ellas.

Figura 28

Actividad deportiva en la universidad Pedagógica Nacional



Nota: Esta imagen muestra a las Señoras del en una actividad propuesta por estudiantes de la UPN en la sede de Valmaria. Fuente: Elaboración de los estudiantes de la praxis (2022).

Esta imagen representa un grupo de personas en un campo al aire libre dentro de la universidad pedagógica nacional en la sede de Valmaria, este grupo está participando en una actividad física de baile. Están sosteniendo las manos, formando algunas filas horizontales donde se evidencia que están bailando o realizando algún tipo de ejercicio grupal. Hay una mezcla de jóvenes y personas mayores participando juntos, lo que indica una interacción intergeneracional. Los colores son variados ya que cada persona está vestida de manera diferente, con ropa deportiva de varios colores. El ambiente parece brillante y el cielo está parcialmente nublado. Al fondo, se pueden ver árboles y arbustos que bordean el campo. Es una escena que refleja la unión, la diversidad y la actividad física compartida entre diferentes generaciones.

La imagen captura la esencia de la unión, la actividad física deportiva y la diversidad entre diferentes generaciones. Por eso, debemos entender y comprender que realizar este tipo de actividades conjuntas es fundamental, y que se deben aprovechar, porque estas actividades compartidas pueden enriquecer las vidas de las personas y fortalecer los lazos entre personas de todas las edades.

Por último, en mayo de 2022, un grupo de practicantes de la Universidad Pedagógica llevó a cabo una actividad que consistió en un festival de Ultimate modificado. Este evento se diseñó específicamente para las mujeres que forman parte del Colectivo Dejando Huellas. En el capítulo tres, se ofrecen más explicaciones sobre cómo se modificó este deporte para adaptarse a las necesidades y características de las participantes, facilitando así su práctica.

Mencionado lo anterior, cabe resaltar que uno de los practicantes, quien también forma parte de la línea investigativa, tuvo una experiencia significativa al interactuar con las mujeres

durante la praxis. A través de la experiencia obtenida, pudo explorar más a fondo el "deporte intergeneracional", también llamado coloquialmente por las personas mayores del CDH, "*Deporte con juventud*" o "*Deporte con jóvenes*", lo que le permitió comprender mejor las particularidades de la población. Esta comprensión facilitó abordar el proyecto con mayor eficacia.

En resumen, dejando Huellas nos deja que al interactuar y relacionarnos con una población de personas mayores puede ser una experiencia muy enriquecedora y gratificante, ya que cada encuentro con este grupo demográfico se convierte en un viaje en el tiempo, donde se pueden explorar las profundidades de la sabiduría acumulada a lo largo de los años, escuchar las historias de vida y absorber las lecciones aprendidas a lo largo de las décadas. Este proyecto invita a reflexionar sobre la inmensa riqueza que surge al establecer conexiones auténticas con las personas mayores. Cada momento compartido con ellos se convierte en una oportunidad para adquirir conocimiento, apreciar diversas perspectivas y cultivar relaciones intergeneracionales significativas. Estas interacciones enriquecen no solo las vidas de los participantes, sino también fortalecen el tejido social al fomentar el respeto y la valoración de cada individuo, sin importar su edad. Dejando Huellas resalta la importancia de reconocer y celebrar la singularidad de cada persona mayor, alentando a la comunidad a valorar su sabiduría y legado. En última instancia, este proyecto inspira a construir un futuro donde la comprensión mutua y el apoyo entre generaciones sean pilares fundamentales de la sociedad.

Por ende, en la experiencia del Colectivo Dejando Huellas, se evidencia un aprendizaje valioso que destaca la importancia de la integración del deporte en la vida diaria de las integrantes. Esta práctica no solo se limita a la actividad física, sino que se convierte en un medio

para establecer metas personales y fortalecer vínculos tanto consigo mismas como con la comunidad.

Las personas mayores del Colectivo encuentran en el deporte no solo una forma de sentirse bien física y mentalmente, sino también un poderoso medio para contrarrestar la monotonía y la soledad. La realidad de muchas de ellas, con familiares ocupados en diversas actividades cotidianas, resalta la necesidad de estos espacios de encuentro que el deporte proporciona.

Además, se identifica la vitalidad que encuentran en actividades deportivas que incluyen variaciones al reglamento. Esto no solo destaca la adaptabilidad de las personas mayores, sino también la importancia de procesos cognitivos de memoria en encuentros deportivos donde se discuten jugadas y reglamentos.

Sin embargo, se revela una falta de espacios y oportunidades de encuentro y diálogo con distintas generaciones. Esto no solo genera desigualdades en las relaciones intergeneracionales, sino que también puede llevar a las personas mayores a enfrentar estigmas y espacios de soledad. Por lo tanto, se resalta la necesidad de crear más oportunidades para la interacción entre generaciones a través de encuentros deportivos, reconociendo el impacto positivo.

En conclusión, el aprendizaje clave del es que las relaciones intergeneracionales, fomentadas a través de la participación en actividades deportivas, son fundamentales para contrarrestar la soledad, desafiar estereotipos y promover una “*convivencia sana*” y el “*disfrute de la vida*”. Este enfoque no solo mejora la “*calidad de vida*” de las personas mayores, sino que también fortalece los lazos comunitarios y minimiza barreras generacionales.

Por último, la licenciatura en Deporte de la Universidad Pedagógica Nacional debería incorporar espacios de aprendizajes para la formación de los estudiantes, donde logremos

reconocer las preferencias individuales de las personas mayores en cuanto a actividades deportivas. Esto implica comprender que la competencia, los deportes reglamentados y las actividades colectivas tienen un impacto positivo y predominante, contrarrestando la tendencia a limitarlos a prácticas más pasivas.

Por otro lado, es fundamental que los estudiantes comprendan que las personas mayores buscan "*sentirse vivos*" y que el deporte y las competencias deportivas son esenciales para lograr este objetivo. La licenciatura debe fomentar la promoción de un envejecimiento activo, reconociendo a las personas mayores como individuos capaces de participar en actividades deportivas competitivas con ajustes específicos. Por último, debemos aprender a reconocer a las personas mayores no solo como receptores de actividad física para el estado físico sino como individuos capaces de entender y participar en deportes competitivos.

Conclusiones

En nuestra investigación, hemos identificado que el argumento central de este capítulo se centra en las relaciones intergeneracionales, que se convierten en un puente de conexión entre generaciones, pero desde una perspectiva deportiva. Este enfoque genera una interacción positiva entre diferentes segmentos de la población, como los jóvenes y las personas mayores. Al establecer este tipo de conexiones, se abren las puertas para compartir una amplia gama de experiencias y conocimientos, donde ambos grupos pueden establecer vínculos significativos.

En la comunidad a través de fotos, charlas y algunas citas de autores, se ha documentado cómo la práctica compartida de deportes entre generaciones crea un ambiente enriquecedor. Las personas mayores, al interactuar con jóvenes y niños, experimentan una sensación de vitalidad renovada y un sentido de propósito.

De este modo, el deporte intergeneracional presenta ventajas y desventajas significativas, permitiendo que las personas se encuentren en una o varias generaciones, y posibilitando que recuperen la confianza en sí mismos, lo que minimiza la sensación de soledad. Además, genera un ambiente completamente renovado.

El deporte crea un ambiente enriquecedor donde las personas pueden experimentar una sensación de propósito propio. Esta dinámica fortalece los lazos comunitarios y promueve un sentido de pertenencia. Además, observamos un aumento en la participación de los mayores, denominados "participación activa".

En consecuencia, comprendemos que el deporte intergeneracional crea un entorno dinámico y estimulante, que contrarresta la soledad y promueve la interacción social activa entre personas de diferentes edades.

En nuestra investigación también hay desventajas en donde los nuevos retos y aprendizajes constantes pueden plantear desafíos para las personas mayores, que deben adaptarse a diferentes ritmos y niveles de habilidad. Esto requiere un proceso de aprendizaje constante y una disposición a enfrentar desafíos.

En consecuencia, encontramos otra desventaja en el CDH, donde hay temores a la estigmatización y la percepción negativa que hace referencia al temor de sentir que algunas personas mayores pueden llegar estigmatizarse y etiquetarse "viejas" o incapaces de participar en actividades deportivas intergeneracionales. Esta percepción negativa puede generar ansiedad y evitar que algunas personas mayores se involucren en estas actividades, a pesar de los beneficios que podrían obtener.

Reflejando el Legado del Colectivo Dejando Huellas

Conclusiones y Recomendaciones

Las conclusiones de nuestra investigación revelan un panorama complejo y diverso en relación con las personas mayores en el contexto del Colectivo Dejando Huellas (CDH) en la localidad de Suba. Desde una perspectiva histórica y cultural, observamos que la vejez ha sido percibida de manera variada en diferentes ámbitos sociales, culturales, deportivos y económicos. Mientras que en algunas culturas la vejez se venera y respeta como una etapa de sabiduría y experiencia, en otras se marginó y relegó a un segundo plano. Sin embargo, en el CDH, encontramos un espacio donde las personas mayores son activas, valoradas y respetadas.

En el transcurso de nuestra investigación, hemos identificado diversas similitudes con estudios previos, destacando especialmente el deporte intergeneracional como un elemento crucial. Nuestros resultados confirman que este tipo de actividad sirve como una herramienta eficaz para forjar vínculos entre distintas generaciones. La competitividad en el ámbito deportivo ha emergido como un catalizador para la superación personal, así como un medio para reforzar las relaciones entre los jóvenes y los adultos mayores. Al analizar estos aspectos, constatamos que nuestros descubrimientos respaldan la perspectiva que beneficia a las personas mayores, considerando al deporte no solo como un canal esencial para la inclusión social, sino también como un mecanismo que promueve su participación activa dentro de la comunidad.

El análisis demográfico del CDH muestra una predominancia femenina en rangos de edad avanzada, destacando su fuerte implicación en la comunidad y su compromiso a largo plazo con el Colectivo. Además, la concentración geográfica de los miembros en barrios específicos de Suba resalta la relevancia y el impacto local del CDH. La forma en que los miembros se vinculan al Colectivo a través de recomendaciones personales resalta la importancia de las redes sociales y

las relaciones interpersonales en la integración y permanencia de las personas mayores en esta comunidad.

En cuanto a la participación deportiva, observamos que las personas mayores del CDH disfrutaban del deporte competitivo como una forma de sentirse vivas, fortalecer vínculos sociales y escapar de la monotonía. La práctica deportiva intergeneracional emerge como una estrategia efectiva para combatir la soledad y promover la interacción social activa entre personas de diferentes edades. Sin embargo, también identificamos desafíos, como la adaptación a nuevos ritmos y niveles de habilidad, así como temores a la estigmatización y la percepción negativa asociada con la participación en actividades deportivas.

La investigación actual aporta una perspectiva fresca y posiblemente más integral sobre el impacto del deporte en la vida de las personas mayores, especialmente dentro del contexto de la inclusión y el desarrollo personal. En última instancia, nuestra investigación destaca la importancia de reconocer y valorar el papel de las personas mayores en la comunidad, así como la necesidad de crear entornos inclusivos y respetuosos que promuevan su bienestar y participación activa en la sociedad.

Durante nuestra experiencia la población de personas mayores del Colectivo Dejando Huellas es pertinente proponer algunas recomendaciones para la Licenciatura en Deporte de la Universidad Pedagógica Nacional, para las personas e instituciones que deseen trabajar con una población de personas mayores en diferentes comunidades.

1. Promover la participación activa de las personas mayores en actividades deportivas y recreativas, fomentando un ambiente inclusivo y respetuoso.
2. Implementar programas de capacitación y apoyo para facilitar la adaptación de las personas mayores a nuevos desafíos y niveles de habilidad en el deporte.

3. Sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de combatir los estereotipos negativos asociados con la vejez y promover una imagen positiva de las personas mayores como individuos activos y valiosos.

4. Fortalecer las redes sociales y las relaciones intergeneracionales dentro del CDH, facilitando la integración y el sentido de pertenencia de los miembros.

5. Proporcionar espacios seguros y accesibles para la práctica deportiva intergeneracional, asegurando que todas las personas puedan participar sin barreras físicas o emocionales.

En el CDH, se observa que incluso las mujeres no deportistas encuentran en la competencia una forma de disfrute y participación. La presentación y comunicación de estos resultados buscan resaltar el valor del deporte intergeneracional y su impacto positivo en la comunidad.

Es importante entender el concepto del Deporte social y comunitario desde diferentes puntos de vista.

Según la Ley 181 de 1995 Art. 16, el Deporte Social Comunitario “es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida”.

El Ministerio del Deporte (2019) define “estas prácticas deportivas y sus diferentes manifestaciones en la comunidad que, desde un enfoque diferencial e incluyente, fortalecen la sana convivencia y los valores, propiciando la transformación social y la paz de la población colombiana”.

Para las personas mayores del Colectivo Dejando Huellas, el Deporte Social Comunitario es una práctica que va más allá de la mera actividad física. Ellas lo perciben como una oportunidad de integración deportiva que fomenta la cohesión social y el sentido de pertenencia. Este tipo de deporte ofrece un espacio para el descanso y la relajación, permitiéndoles escapar de la rutina diaria. Además, promueve la creatividad al involucrarlas en actividades diversas y estimulantes, brindándoles un respiro necesario y la posibilidad de disfrutar de nuevas experiencias.

En resumen, nuestro estudio ha revelado la complejidad y la diversidad de la experiencia de las personas mayores dentro del Colectivo Dejando Huellas en Suba. Hemos destacado el papel fundamental del deporte intergeneracional como una herramienta para fortalecer vínculos, combatir la soledad y promover la inclusión social. Nuestras recomendaciones apuntan a crear un ambiente más inclusivo y respetuoso para las personas mayores, reconociendo su importancia en la comunidad y proporcionando oportunidades para su participación activa. Al entender el concepto de Deporte Social y Comunitario desde diferentes perspectivas, podemos trabajar hacia una sociedad más equitativa y solidaria, donde las personas mayores puedan disfrutar de una mejor calidad de vida y bienestar.

Referencias

(De Bogotá D. C & Secretaría de Cultura, 2003) de Bogotá D. C, A. M., & Secretaría de Cultura, R. y. D. (2003). Listado de barrios de Bogotá por UPZ.

<https://repositoriocdim.esap.edu.co/handle/123456789/25094>

Agredo, C. L. (2010). Estereotipos viejistas en ancianos: actualización de la estructura factorial y propiedades psicométricas de dos cuestionarios pioneros. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 259-278. Recuperado de

<http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/261/estereotipos-viejistas-en-ancianos-actualizaci-ES.pdf>

Agüero Grande, J. A., Moreno, N. E., & Salgado Espinoza, C. (2020). Significados atribuidos al envejecimiento: una revisión integrativa. *Gerokomos*, 31(2), 81-85.

Albretch, R., & Morales, J. J. (1999). ¿Por qué envejecemos de manera diversa?. *Rodríguez, R. y otros (1999). Geriatria. México: Mc Graw Hill.*

Alzheimer's Association. ¿Qué es el Alzheimer? (2017) <https://www.alz.org/alzheimer-demencia/que-es-la-enfermedad-de-alzheimer#>

Atchley, C. (1971). Retirement and Leisure Participation: Continuity or Crisis?, *The Gerontologist*, 11(1_Part_1), 13-17. https://doi.org/10.1093/geront/11.1_Part_1.13

Barranquero, R., & Ausín, B. (2019). Impacto de los estereotipos negativos sobre la vejez en la salud mental y física de las personas mayores. *Psicogeriatría*, 9(1), 41-47

- Bentancor, A. (2010). Integración de adultos mayores, el rol social y la perspectiva intergeneracional en programas educativos. *IX Jornadas de Investigación: los dilemas del Estado, reformas, largo plazo, intervención. Montevideo, septiembre 2010*
- Carreras, J. S., & de Pedagogía Social, C. (2009). La intergeneracionalidad o la potencialidad de un concepto inexplorado. *Espai Social-Revista del colegi oficial d'educadores i educadors socials de la comunitat valenciana*, 4-7.
- Castanedo, C.; garcía, M.; Noriega, M. & Quintanilla, M. “*Consideraciones generales sobre el envejecimiento*”. En: Política nacional de envejecimiento y vejez, 2007.
- Colaboradores de Wikipedia. (2023). Suba. Wikipedia, La Enciclopedia Libre. [Imagen]. Recuperado de <https://es.wikipedia.org/wiki/Suba>
- Colectivo Dejando Huellas. (2021). Revocación de marca [Video] [publicación de estado] Facebook. Recuperado de: <https://www.facebook.com/colectivodejandohuellas/videos/594793545096317/>
- Colectivo Dejando Huellas. (2023). “Hacer personas más felices y saludables” [Video adjunto] [publicación de estado] Facebook. Recuperado el 22 de marzo de 2024, de <https://fb.watch/ro0A7hBg5B/?mibextid=w8EBqM>
- Congreso de Colombia. (1995). Ley 181 de 1995 por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el Sistema Nacional del Deporte [Ley]. Diario Oficial No. 41.748, de 18 de enero de 1995.

- Cumming, E., & Henry, W. (1961). *Growing old: the process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Dahlberg L, Agahi N & Lennartsson C. Lonelier than ever? Loneliness of older people over two decades. *Arch Gerontol Geriatr*; 75:96-103. doi: 10.1016/j.archger.2017.11.004. Epub 2017 Nov 16. PMID: 29220739.
- Donati, Pier Paolo, 1999, "Familias y generaciones", en *Desacatos*. Revista de Antropología Social, núm. 2, pp. 27-49
- FUNAFDE. (2021). Cumpliendo 10 años de un sueño llamado FUNAFDE [Video] [publicación de estado]. Recuperado de <https://fb.watch/qvj902-0UW/?mibextid=w8EBqM>
- Gale, C. R., Westbury, L., & Cooper, C. (2018). Social isolation and loneliness as risk factors for the progression of frailty: the English Longitudinal Study of Ageing. *Age and ageing*, 47(3), 392-397.
- García Peláez, P. A. (2017). Vejez, intergeneracionalidad y ciudadanías. las prácticas corporales en un club de vida de Medellín (Colombia). *Lúdica Pedagógica*, (25).
<https://doi.org/10.17227/ludica.num25-7029>
- García Pérez D, Fuentes Prats DA, Fernández Ortega D, Torres Quiala D, Terrado Quevedo DP. Enfermedad de Alzheimer. Actualización. *Rev Inf Cient* [Internet]. 2003 [citado 20 Mar 2024];40(4). Disponible en: <https://revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/1614>
- Gerino, E., Rollè, L., Sechi, C., & Brustia, P. (2017). Loneliness, resilience, mental health, and quality of life in old age: A structural equation model. *Frontiers in psychology*, 8, 310944.

Gerosol. (2022, 25 febrero). *El respeto a los mayores en otras culturas*. Gerosol.

<https://www.gerosol.com/blog/respeto-mayores-culturas/>

Goffman, E. (2008). *Estigma. La identidad deteriorada*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

González, MA (2018). Herramientas conceptuales en torno a la experiencia escolar. Una aproximación desde nuevos enfoques sociológicos para pensar la educación en Argentina. *Voces y silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 9(2), 126-143.

González, C. [@carito0826]. (2023, Octubre 16). "CINE CLUB CDH" Descripción del video].

TikTok. Recuperado de <https://vm.tiktok.com/ZM6pp7PQW/>

Gubrium, J. y Holstein, J. (1999). *Constructing the life course*. Dix hills. New York: General Hall.

Gutiérrez, Marta; Hernández Daniel (2013). "Las relaciones intergeneracionales en la sociedad actual: un imperativo necesario". *Educación Social. Revista de Intervención Socioeducativa*, 55, p. 135-145

Hoffman, L., Paris, S. y Hall, E. (1996). *Psicología del Desarrollo de Hoy*. Madrid: Graw Hill.

Isaza, M. & Caicedo, D. (2013). Sobre las personas viejas en Bogotá. Recuperado de:

<http://hdl.handle.net/10554/15699>.

La plaza fundacional o principal de la localidad de suba en uno de los logares más visitados pues aquí se produjo en 1550 la fundación de suba según durante la conquista española. (2018, diciembre 16). <https://www.24horas.com.co/2018/12/la-plaza-fundacional-o-principal-de-la.html?m=1>

Langarica, R. (1985). *Gerontología y geriatría*. México: Ed. Nueva Interamericana,.

Localidad de Suba. (2013, agosto 30). Secretaría de Cultura, Recreación Y Deporte.

<https://ant.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/localidades/suba>

Martín-García, A. V. (2003). Estilos de aprendizaje en la vejez. Un estudio a la luz de la teoría del aprendizaje experiencial. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 38(5), 258-265.

Mata Ramírez, S., & Sequeira Arguedas, S. (2019). Las relaciones intergeneracionales afectivas.

<http://hdl.handle.net/11056/15069>

Mindeporte. (2023). Deporte social comunitario.

<https://www.mindeporte.gov.co/mindeporte/quienes-somos/dependencias/direccion-fomento-desarrollo/deporte-social-comunitario>

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2020). Envejecimiento y Vejez.

<https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocionsocial/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>

Ojeda Rosero, D. E., & López Vázquez, E. (2017). Relaciones intergeneracionales en la construcción social de la percepción del riesgo. *Desacatos*, (54), 106-121.

Organización de los Estados Americanos – OEA (2015). Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. Cuaderno Jurídico Y Político, 2(7), 65–89.

Organización Mundial de la Salud. (2022). Envejecimiento y salud. [Www.who.int](http://www.who.int).

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Palma-Ayllón, E., & Escarabajal-Arrieta, M. D. (2021). (“Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores - SciELO España”) *Gerokomos*, 32(1), 22-25.

Puerto, J. M. G., Casañas, E. M., Beltrán, V. H., Calvo, L. G., León, K., & Jiménez, J. M. (2021). Fútbol caminando para personas mayores: revisión sistemática. E-Balonmano. com: *Revista de Ciencias del Deporte*, 17(3), 195-210

Rice, F. P. (1997). *Desarrollo humano: estudio del ciclo vital*. Pearson Educación.

Robledo Marín, C. A., & Orejuela Gómez, J. J. (2020). Teorías de la sociología del envejecimiento y la vejez. *Revista Guillermo de Ockham*, 18(1), 95-102.

Robledo Marín, C. A., & Orejuela, J. J. (2020). Vejez y ser persona vieja: una aproximación al estado del arte de la cuestión. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 16(1), 93-112

Sáenz de Jubera, M., Valdemoros, M. A., Alonso, R. A., Sanz Aranzuri, E. y Ponce de León, A. M. (2023). Contribución del ocio físico-deportivo intergeneracional al bienestar de las personas mayores. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 12(1), 31-50. <https://doi.org/10.15366/riejs2022.12.1.002>

Samper Noa, J. A., Llibre Rodríguez, J. J., Sosa Pérez, S., & Solórzano Romero, J. (2011). Del envejecimiento a la enfermedad de Alzheimer. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 10(3), 319-327.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729519X2011000300010&lng=es&tlns

Sánchez, M. (2009). La necesidad de los programas intergeneracionales. Ayer, hoy, mañana. *Espai Social*, 9, 8-12.

- Sánchez-Rogel, H., Zambrano-García, J., & Sosa-Arteaga, F. (2021). Relaciones intergeneracionales del adulto mayor en la familia actual: una mirada contextual. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR*. ISSN: 2737-6273., 4(8 Ed. esp.), 143-158.
- Social, P. (2021). Colombia mayor. *Colombia Mayor*. Colombia. Obtenido de <https://prosperidadsocial.gov.co/colombia-mayor>
- Suministrado. (2022). Conoce los beneficios de vivir e invertir en los 7 Mejores barrios de Suba en Colombia. Vanguardia. <https://www.vanguardia.com/informes-comerciales/informacion-comercial/conoce-los-beneficios-de-vivir-e-invertir-en-los-7-mejores-barrios-de-suba-en-colombia-AJ4920471>
- Toledo, A. M. (2010). Viejismo (ageism). Percepciones de la población acerca de la tercera edad: estereotipos, actitudes e implicaciones sociales. *Poiésis*, (19)
- Tomstad, S., Dale, B., Sundsli, K., Sævareid, H. I., & Söderhamn, U. (2017). Who often feels lonely? A cross-sectional study about loneliness and its related factors among older home-dwelling people. *International journal of older people nursing*, 12(4), e12162.

Apéndice

Apéndice A. Caracterización del Colectivo Dejando Huellas

CARACTERIZACION COLECTIVO DEJANDO HUELLAS									
Columna1	Columna2	Columna3	Columna4	Columna5	Columna7	Columna8	Columna9	Columna10	
NUMERO	NOMBRE	EDAD	HIJOS	NUCLEO FAMILIAR	NIETOS	BARRIO	ANTIGÜEDAD EN EL COLECTIVO	EDAD DE HIJOS APROX	
1	1	Salgado Martha	53	3	3 hijo y 1 nieto	0	suba costa azul	6 meses	31-21
2	2	Cardenas Yolanda	56	3	2 hijos y esposo	6	suba trinitaria	4 meses	30-22-18
3	3	Fonseca Flor	72	3	1 hijo	0	suba tibabuyes	5 años	44-42-40
4	4	Rodriguez Ana Elcira	64	3	2 hijos	0	suba refugio	2 años	40-37-32
5	5	Camargo Gabriel	44	0	mama	1	suba potrerillos	8 años	0
6	6	Gomez Bertha Cecilia	79	3	2 hijos	5	suba potrerillos	13 años	44-41-39
7	7	Ladino Luz Marina	60	3	esposo	1	suba chico	8 años	44-30-28
8	8	Riveros Magdalena	66	4	sola	2	suba refugio	3 años	44-41-37-31
9	9	Paez Maria Cecilia	74	4	3 hijos y 2 nietos	1	suba lago	14 años	48-44-42-40
10	10	Vargas Lopez Maria	79	1	1 hija y nieta	0	suba potrerillos	12 años	45
11	11	Rojas Maria Consuela	61	2	hijas	1	suba san Juan	5 meses	34-28
12	12	Sanchez Betty	69	1	ninguno	0	suba costa azul	10 años	40
13	13	Enriquez Hilda	74	1	esposo	0	suba rincon	12 años	35
14	14	Vega Flor	74	0	sobrinas	2	suba potrerillos	7 años	0
15	15	Cantor Maria del Carmen	89	2	nieto	16	suba lachucua	12 años	63-56
16	16	Ramirez Rosana	73	8	hijo, nuera	2	suba bosque	8 años	50-30
17	17	Aristizabal Ruby Stella	68	2	esposo, hijo	2	suba potrerillos	12 años	40-34
18	18	Mary Ana de Salvador	68	1	sola	1	suba costa azul	5 años	38
19	19	Baquero Ana	62	1	sola- hermanos	0	suba lisboa	7 meses	40
20	20	Barbosa Lourdes	68	2	1 hijo	2	suba costa azul	7 meses	38-34
21	21	Baracaldo Claudia	60	1	2 hijos	2	suba compartir	10 meses	37-34
22	22	Amaya Hortencia	71	2	nietos	4 y 1 bisnieto	suba trinitaria	7 meses	48-35

Nota: A partir de la siguiente imagen, observaremos diferentes datos de la información tales como: nombre - edad – cantidad de hijos – núcleo familiar – cantidad nietos – barrio de residencia – antigüedad en el Colectivo – edad de los hijos aproximados. Fuente: Elaboración propia (2023).

Apéndice B. Encuesta contextualización social Colectivo Dejando Huellas.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfhSkeB8RRDXPrIvJg0KCDU-J1dEArnVZ2J9PUBwEqBju-Jvw/viewform?usp=sf_link

Preguntas de encuesta:

1. Nombre completo
2. Edad
3. ¿De dónde es?
4. ¿Cuántos años lleva en la localidad?
5. ¿Cuántos años lleva en Bogotá?

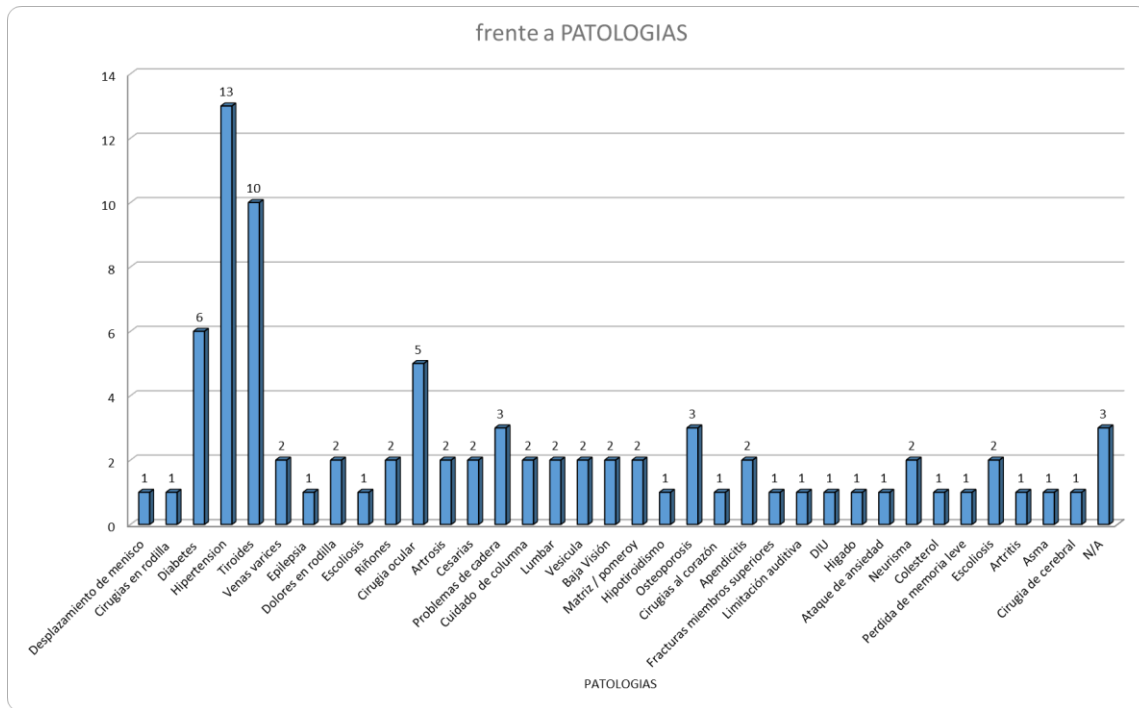
6. ¿cómo se vinculó en el colectivo?
7. Barrio donde vive
8. ¿Con cuantas personas vive?
9. ¿Cuánto es su aporte mensual en el colectivo?
10. ¿Hace cuantos Años vive en el barrio?
11. ¿Cuántos Hijos tiene?
12. Edad hijos
13. ¿Nietos?
14. Edad nietos
15. ¿Antigüedad en el colectivo?
16. ¿Antecedentes médicos?
17. Dimensión Laboral
18. Nivel académico
19. ¿Tiene alguna profesión?
20. ¿Pensionada?
21. ¿Recibe ayuda estado?
22. Convivencia familiar
23. Deportes practicados
24. ¿Qué entiende por deporte?
25. ¿Qué es ser adulto mayor?

26. ¿Qué significa ser parte del colectivo?

27. Cuenta con dispositivo móvil

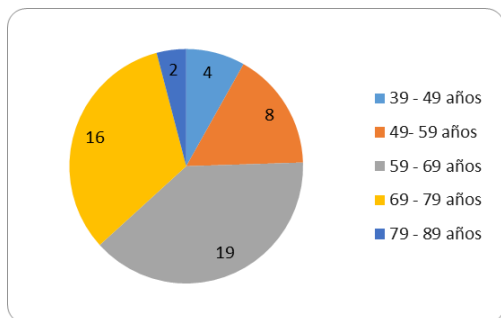
28. ¿Aproximadamente cuantos son sus ingresos?

Apéndice C. Patologías



Nota: La imagen anterior demuestra los resultados sobre las patologías que encontramos en el CDH. Fuente: Elaboración propia, Google forms (2023).

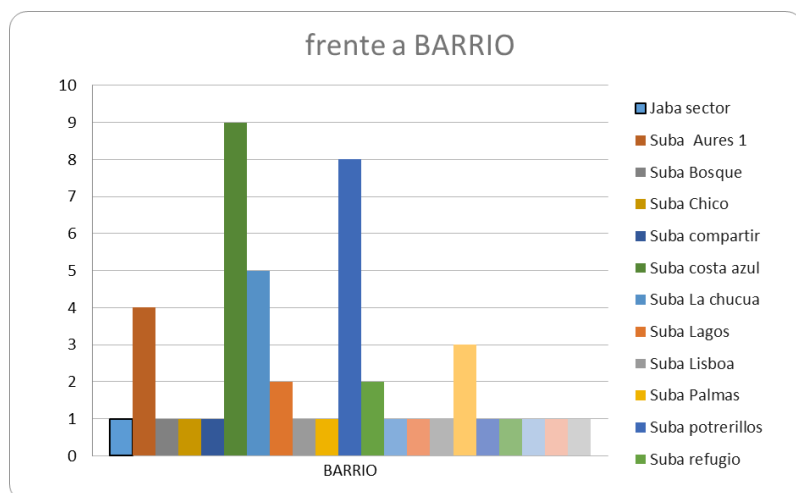
Apéndice D. Rango etario de las Mujeres del Colectivo



Nota: Las Figuras muestran las cifras de los años de las personas del Colectivo Dejando Huellas.

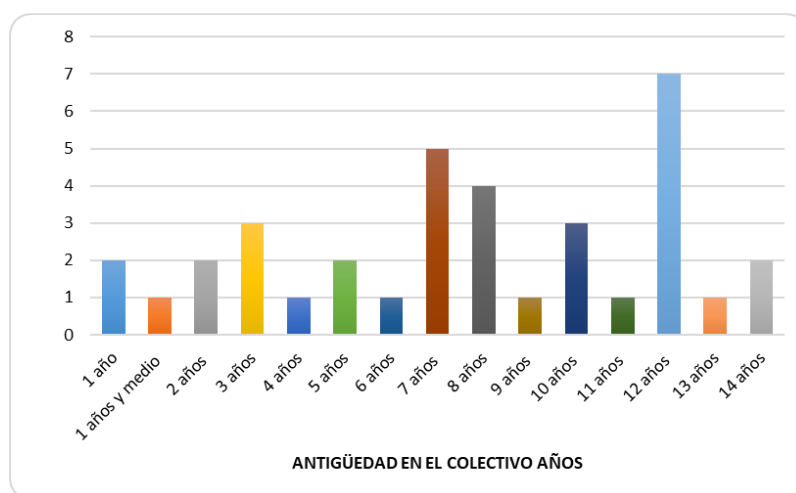
Fuente: Elaboración propia, Google forms (2023)

Apéndice E. Gráfico distribución de la población por barrios.



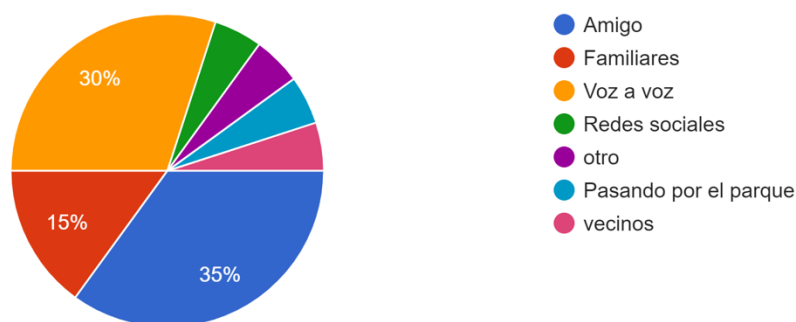
Nota: Esta ilustración hace referencia a la cantidad de personas que viven en los diferentes barrios de Suba. Fuente: Elaboración propia, Google forms (2023).

Apéndice F. Gráfico antigüedad población por años.



Nota: La figura anterior muestra cuantas personas llevan vinculadas en el Colectivo Dejando Huellas Fuente: Elaboración propia, Google forms (2023).

Apéndice G. Vinculación al CDH



Nota: La imagen anterior muestra el resultado de como las integrantes lograron vincularse al CDH y muestra el porcentaje de la respuesta de cada una de ellas. Fuente: Elaboración propia, (2023).

Apéndice H. Planeación Futbol Caminado

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
FACULTAD EDUCACIÓN FÍSICA – LICENCIATURA EN DEPORTE		
Profesores: Natasha Mendoza, Vanessa Flórez, Laura Pinzón	Fecha: 20/09/2023	Sesión: #1
Proyecto: Línea Investigación	Tema para trabajar: Futbol Caminado	
Materiales: Plátanos, conos, balones	Población: Persona mayor	
Objetivo: Promover la competencia sana, el trabajo en equipo y la diversión entre los participantes mayores a través del fútbol modificado caminado.	Lugar: Cancha multiusos Parque Trinitaria, Suba	
FASES	ACTIVIDADES	DURACION (Min)

INICIAL	<p>Oración del grupo – (Ritual comunidad)</p> <p>Iniciar con ejercicios de movilidad articular para preparar el cuerpo para la actividad física.</p> <p>Incorporar ejercicios específicos de fútbol modificado, como tocar el balón con los pies en movimiento lento.</p>	10 min
CENTRAL	<p>Técnica y habilidades básicas (15 minutos):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dividir a los participantes en grupos pequeños. 2. Practicar el control del balón con los pies, enfatizando la precisión y la suavidad en los toques. 3. Enseñar pases cortos y precisos entre los jugadores, haciendo hincapié en la comunicación verbal y la coordinación. 4. Introducir ejercicios de driblin (regate) a una velocidad cómoda para los participantes. <p>Juego de práctica (20 minutos):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Organizar un pequeño juego en un área reducida. 2. Limitar el número de toques permitidos por jugador para fomentar el trabajo en equipo y la distribución del balón. 3. Animar a los jugadores a utilizar las habilidades recién aprendidas, como el control del balón y el pase. 4. Brindar retroalimentación positiva y corregir técnicas cuando sea necesario. <p>Partido amistoso (15 minutos):</p>	50 min

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividir a los participantes en dos equipos equilibrados. 2. Jugar un partido amistoso modificado al ritmo caminado. 3. Fomentar la cooperación, el fair play y el respeto entre los jugadores. 4. Animar la participación de todos los jugadores, independientemente de su habilidad o experiencia. 	
FINAL	<p>Enfriamiento y estiramientos (10 minutos):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Concluir la sesión con una caminata suave alrededor del área de juego. 2. Realizar estiramientos más profundos para los principales grupos musculares, enfocándose en la relajación y la recuperación. 3. Proporcionar tiempo para la hidratación y el intercambio de experiencias entre los participantes 	10 min
ADAPTACIONES FUTBOL CAMINADO		
<p>Velocidad del juego: En lugar de correr, los jugadores caminarían por el campo. Esto reduce el riesgo de lesiones y permite que personas mayores participen sin preocuparse por la velocidad.</p> <p>Control del balón: Permitir a los jugadores controlar el balón con mayor frecuencia y durante más tiempo. Esto les da más tiempo para pensar y planificar sus movimientos, lo que puede ser beneficioso para personas mayores que pueden necesitar un poco más de tiempo para reaccionar.</p> <p>Dimensiones del campo: Reducir las dimensiones del campo de juego para que sea más manejable y menos exigente físicamente. Esto también fomenta un juego más táctico y centrado en el control del balón en lugar de la velocidad.</p> <p>Reglas de contacto: Implementar reglas que minimicen el contacto físico y reduzcan el riesgo de lesiones. Por ejemplo, podríamos prohibir el contacto fuerte o las entradas bruscas.</p> <p>Duración del juego: Reducir el tiempo total de juego para evitar la fatiga excesiva. Esto permite que las personas mayores participen de manera activa y disfruten del juego sin agotarse demasiado.</p>		

Flexibilidad en las reglas: Ser flexible en la interpretación de las reglas para adaptarse a las necesidades y capacidades individuales de los jugadores. Por ejemplo, permitir que los jugadores pidan tiempo muerto si necesitan descansar brevemente.

Equipamiento adecuado: Proporcionar equipamiento adecuado, como balones más livianos y con menos presión, para facilitar el control y reducir el riesgo de lesiones al golpear el balón.