

**ESTUDIO COMPARATIVO DE LA RECREACIÓN EN DOS PROGRAMAS DE
PERSONA MAYOR EN BOGOTÁ**



KAREN JULLIETH BEJARANO PORRAS

ASESOR

ASTRID BIBIANA RODRÍGUEZ CORTÉS

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN RECREACIÓN Y TURISMO

BOGOTÁ, D.C

2020

**ESTUDIO COMPARATIVO DE LA RECREACIÓN EN DOS PROGRAMAS DE
PERSONA MAYOR EN BOGOTÁ**

KAREN JULLIETH BEJARANO PORRAS

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN RECREACIÓN Y TURISMO
BOGOTÁ, D.C**

2020

AGRADECIMIENTOS

*Agradezco a mis padres,
por estar siempre dispuestos a apoyarme
en cada uno de los pasos que he dado en mi vida
y en especial, en esta etapa que hoy se culmina,
gracias por estar siempre presentes, firmes,
incondicionales y con una voz de aliento.*

¡Los amo!

DEDICATORIA

*Se lo dedico a mi abuela Cristina,
Por ser la fuente de inspiración para este trabajo,
Por mostrarse siempre vigorosa y fuerte
a pesar del paso de los años,
Eres mi persona mayor favorita del mundo abu.*

*A mi hijo
Por ser el motivo más grande
para cumplir mis metas,
por llevar a limite mis capacidades
y mostrarme de que soy capaz.
Te amo infinito.*

Contenido

1. INTRODUCCIÓN	9
2. JUSTIFICACIÓN	12
3. PROBLEMA	16
3.1. Planteamiento del problema	16
3.2. Pregunta problema	18
4. OBJETIVOS.....	19
4.1. Objetivo general	19
4.2. Objetivos específicos	19
5. MARCO CONCEPTUAL	20
6. MARCO LEGAL.....	25
7. METODOLOGÍA.....	36
8. DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS PROGRAMAS.....	41
8.1 Descripción y análisis del programa de persona mayor del Instituto Distrital de Recreación y Deporte	41
8.1.1. Ficha técnica.....	46
8.1.2. Análisis a la página oficial de Facebook del IDRD.....	51
8.2. Descripción y análisis del programa de persona mayor de la caja de compensación familiar Cafam.	62
8.2.1. Ficha técnica.....	64
8.2.2. Análisis de la página oficial de Facebook de la Caja de compensación familiar CAFAM.....	68
9. HALLAZGOS	77
10. CONCLUSIONES	83
11. BIBLIOGRAFÍA	88

TABLA DE GRAFICOS

Gráfico No. 1. Ejes estratégicos de La Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez	27
Gráfico No. 2. Dimensiones de La Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez del Distrito Capital.	29
Gráfico No. 3. Áreas de efectividad de Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez del Distrito Capital.	33
Gráfico No. 4. Pasos de la metodología.	36

TABLA DE TABLAS

Tabla No. 1. Progreso del envejecimiento.	17
Tabla No. 2. Personas mayores que asisten a actividades culturales por tipo de evento.	30
Tabla No. 3. Porcentaje de participación en actividades deportivas.....	31
Tabla No. 4. Registro de publicaciones revisadas del IDRD.	53
Tabla No. 5. Registro y sistematización de publicaciones relevantes en el seguimiento a la página oficial de Facebook del IDRD.....	57
Tabla No. 6. Registro de publicaciones revisadas de Cafam.	70
Tabla No. 7. Registro y sistematización de publicaciones relevantes en el seguimiento a la página oficial de Facebook de Cafam.	73

TABLA DE IMÁGENES

Imagen No. 1. Página oficial de Facebook del Instituto Distrital de Recreación y Deporte.	51
Imagen No. 2. Página oficial de Facebook de la Caja de Compensación Familiar Cafam..	68
Imagen No. 3. Grupo de Facebook personas mayores amigas de Cafam.	74

TABLA DE FOTOGRAFIAS

Fotografía No. 1. Presentación del grupo de danzas la Serafina.	8
Fotografía No. 2. Presentación del grupo musical y artístico Floresta.	15
Fotografía No. 3. Taller de Yoga en el II simposio Nacional de Actividad Física Preventiva, Salud y Longevidad	20
Fotografía No. 4. Encuentro con los directores del programa de persona mayor del IDRD.	50
Fotografía No. 5. Escuela de líderes- IDRD.	61
Fotografía No. 6. Encuentro con el director del programa de persona mayor de Cafam. ...	67
Fotografía No. 7.Ejercitando la mente con juegos en la sede Belalcázar.	82
Fotografía 8. Presentación del grupo de danza la Serafina.	87



*Fotografía No. 1. Presentación del grupo de danzas la Serafina.
Fuente: Anónima (2005).*

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años los diferentes estudios a nivel nacional relacionados con la vejez y el envejecimiento y estadísticas demográficas, han mostrado el significativo cambio a nivel poblacional en Colombia, con el paso de los años, el número de personas mayores aumenta y por el contrario el número de personas menores de 60 años disminuye, tal es así que solo una de las cifras a nivel nacional de la política colombiana de envejecimiento arroja que, “la velocidad del envejecimiento, para que el grupo de las personas de 65 años o más pasen de una proporción del 7% al 15% será de tan sólo 20 años para nuestro país” (Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez, 2015, p. 5), lo que sugiere que de esta misma manera se da este fenómeno a nivel interno en los diferentes departamentos y ciudades del país.

Atendiendo a este fenómeno con gran importancia para el futuro de Colombia, es preciso mencionar que no solo se enfrentará a este gran cambio demográfico, sino que además tendrá que atender las necesidades de la población con más afluencia en el futuro, es decir, las personas mayores. En este sentido, la recreación juega un papel fundamental para contrarrestar los desafíos que traen consigo los cambios a nivel físico, emocional, cultural, social y demás de esta población; como bien lo menciona la Ley 181 de 1995:

La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento (Ley 181,1995).

Lo que sugiere a este campo retos importantes, con el fin de apoyar positivamente los procesos de desarrollo humano, tanto personales como colectivos de esta población.

Como bien se mencionó, al interior de los países se generan diferentes dinámicas para cada ciudad, departamento, pueblo, vereda o localidad, entre otros. Bogotá, por ser la capital del país y epicentro de varias actividades sociales genera importantes dinámicas para la nación,

tal es así que la transacción que se viene dando, ha afectado a esta ciudad con importancia en los cambios demográficos:

En 2013 la ciudad alcanzó 7.739.389 habitantes, 160.000 más que en el 2012. Esto la convierte en la ciudad más poblada de Colombia y una de las 10 ciudades más pobladas de América Latina. [...] Sin embargo, la ciudad se está envejeciendo, pues se evidencia una reducción de población de 0 a 14 años y un progresivo aumento de la población de 15 a 64 años y de población con más de 65 años (Bogotá Como Vamos, 2014).

Es sustancial indicar también que Bogotá es una de las ciudades con alto porcentaje de envejecimiento, pues, aunque el aumento “poblacional de las personas mayores de 60 años es mayor que el de los otros grupos de edad en todos los departamentos del país. Las entidades en las que esta brecha es más acentuada son: Bogotá, D. C., Valle, Atlántico, Quindío” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013, p.23), tanto es así que:

El número de personas con 60 y más años de edad por cada 100 personas menores de 15 años de edad, de la ciudad también es superior al del conjunto del país: en el año 2010, este índice es 39% para Bogotá y 34,4% para el país. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013, citado en Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez del Distrito Capital 2015, p.14).

Ahora bien, frente a todo lo expuesto anteriormente es necesario reflexionar que este cambio en la demografía del país, cada vez se presentará con más fuerza, así que esto requerirá y requiere aún en el presente, la reestructuración de los servicios y escenarios para una población principalmente mayor de los 60 años, con nuevas exigencias de acuerdo a sus necesidades e intereses.

Es de importancia reconocer que existen unas políticas públicas, tanto a nivel nacional como distrital, que pretenden velar por el cuidado y bienestar de las personas mayores, pero que a su vez serán el punto de partida de los diferentes procesos tanto a nivel de programas como de proyectos para el trato adecuado que estas personas como sujetos de derecho merecen.

La recreación entonces como se comprenderá en este ejercicio de investigación bajo un factor de contribución al desarrollo humano de las personas mayores, será foco de atención para

este trabajo, por moverse en aras de la política pública, como derecho y a su vez propiciador del envejecimiento activo y satisfactorio, así como lo registra la misma política pretendiendo garantizar el derecho a la recreación, el deporte y la actividad física.

Ahora bien, aunque se requiera el cambio, en este caso de los servicios y programas de recreación para la persona mayor, el primer paso es hacer un acercamiento a los principales programas que ya prestan este servicio, es por esto que el objetivo de este trabajo es realizar un análisis descriptivo de algunos de los programas de recreación para persona mayor, para conocer cómo se concibe y desarrolla la recreación, para esta población.

Aunque se encuentran más instituciones con programas de recreación para persona mayor en Bogotá, se seleccionan dos programas, por corresponder a instituciones del siguiente carácter: uno de ellos, de carácter público, el Instituto Distrital de Recreación y Deporte y otro de carácter mixto, seleccionado por ser el pionero en el tema de persona mayor, el cual es la caja de compensación familiar Cafam.

Es importante resaltar, que este trabajo surgió a partir de la iniciativa del Semillero de Investigación RECREO de la Universidad Pedagógica Nacional, por pensarse el tema del impacto de la recreación y el ocio en la vida de las personas mayores, específicamente a partir de los encuentros realizados con los directores de programas de persona mayor, encuentros que fueron además insumo en este ejercicio de investigación.

2. JUSTIFICACIÓN

Desde el campo de la recreación en Colombia se ha visto la frecuente preocupación por generar procesos en los diferentes grupos etarios, pues “entre las necesidades de investigación identificadas en el proceso de recolección de información están por ejemplo la relación de la recreación con los diferentes grupos poblacionales” (Plan Nacional de Recreación, 2013, p.46) pretendiendo lograr dar solución a algunas de las problemáticas que se encuentran en las distintas poblaciones, pues si bien es un tema de importancia para el campo recreativo, dentro de los programas de formación en recreación la licenciatura en recreación y turismo desde su quehacer pedagógico busca que el licenciado cuente con la capacidad de ser un investigador, con la facilidad de identificar problemáticas bajo contextos sociales, y apoyar o proponer procesos de manera alternativa que permita mitigarlos.

Es por esto que, atendiendo a la necesidad del campo, expuesta anteriormente, esta investigación, se dará en la vía del factor poblacional, acogiendo así a las personas mayores, por las dinámicas de contrariedad que se presentan en esa etapa de la vida.

Por lo general, los diferentes proyectos, programas, eventos e innovaciones con factor poblacional, se dirigen a niños y adolescentes, pues así como lo sugiere María Conchita Ramírez¹ (2019) en un encuentro con el semillero de investigación Recreo, “por lo general se afirma que los niños y jóvenes son el futuro del país”, y así mismo el mundo, así que es deber de todos los ciudadanos protegerlos, velar por su integridad en todos los aspectos, es por eso que muchas de las innovaciones que se dirigen a ellos se centran en reconocer que son los grupos poblacionales con más problemáticas, aunque no se desconoce que así sea, se considera que las personas mayores, al igual que los demás grupos poblacionales presentan problemáticas que los afectan, sin embargo, son una población con menor atención, la cual requiere el apoyo de los diferentes sectores sociales, para disminuir estas problemáticas, siendo que:

La concepción de salud, envejecimiento saludable, exitoso, activo y calidad de vida de las personas adultas mayores, debe ser abordada de una manera integral, en la que,

¹ Profesional en Matemáticas y Administración Educativa, cuenta con una especialización en Comunicación y Planeación Social, coautora del Acuerdo Distrital 608 de 2015 y actual coordinadora del Consejo Distrital de Sabios y Sabias.

además del enfoque del aspecto de salud, se considere el bienestar personal, su funcionalidad y los entornos socio familiares propicios y favorables que les permita continuar su desarrollo personal (Martha Silva, 2018, p.105).

Lo que sugiere que se fortalezcan las alternativas que apoyen el desarrollo humano integral de las personas mayores de 60 años, pues como bien lo dice el medico geriatra Robinson Cuadros² “cada vez vivimos más, pero poco hacemos para vivir en mejores condiciones.” (R. Cuadros, comunicación personal, 19 de marzo 2019), pues a los mayores de 60 años además de los diferentes problemas de salud que se les presentan por el paso de los años y la naturalidad del envejecimiento, existen problemáticas que los afectan emocional y mentalmente, como el aumento del tiempo libre y la discriminación por edad, desde la sociedad, los servicios de algunos sectores y hasta las propias familias, como bien es sabido, alrededor de esta población se generan estereotipos, que afectan su autoestima y repercute emocionalmente en ellos como depresión, pues se considera a los adultos mayores una carga, donde su funcionalidad es limitada y dependiente tiempo completo, pues:

La complejidad de los cambios que influyen en el envejecimiento tiene un alto impacto tanto a nivel individual como social. A nivel biológico, se han planteado diversas teorías que contemplan daño, reducción de reservas, aumento de riesgo de enfermedades y disminución general de la capacidad del individuo, además de estas pérdidas biológicas con relativa frecuencia, la vejez incide en los cambios de roles y el posicionamiento de las personas mayores en el ámbito social sin dejar de lado los aspectos cognitivos y psicológicos que deben tratarse de manera individualizada (Muñoz, 2018, p. 186).

Además, otro elemento que suma importancia a la selección de esta población, es el creciente aumento de los mayores de 60 años, pues en Bogotá, la cual ha sido seleccionada como foco de este trabajo por ser importante en su contribución al país, según:

Cifras del Fondo Monetario Internacional (FMI), la capital colombiana supera el valor de la producción de bienes y servicios de naciones como Guatemala (71.000

² Administrador deportivo esp. gerencia de recursos humanos, es contratista y presta servicios en el instituto distrital de recreación y deporte como gestor distrital y dirige el programa de recreación para persona mayor.

millones de dólares), también es el mayor centro de consumo del país. De acuerdo con el Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas (DANE), sus cualidades, entre las que destacan el aeropuerto El Dorado. Esta terminal aérea es la primera de América Latina en movimiento de carga, con más de 769.000 toneladas al año, y la tercera en transporte de pasajeros, con cerca de 30 millones anuales (portafolio, 2017).

Estas entre otras características que la hacen atractiva para la llegada de nuevos habitantes, que paulatinamente la van convirtiendo en una de las ciudades más pobladas y a su vez una de las ciudades más activas, en cuanto al fenómeno demográfico, siendo que el número de personas mayores “de la ciudad también es superior al del conjunto del país: en el año 2010, este índice es 39% para Bogotá y 34,4% para el país” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013, citado en Política pública social para el envejecimiento y la vejez del distrito capital 2015, p.14), y que así como al interior de los países se generan diferentes dinámicas, en la ciudad, el aumento de la población en envejecimiento, en las localidades de Bogotá lleva “incrementos porcentuales que oscilan entre el 18 y el 30%, en el periodo 2007 - 2011. El incremento del indicador en el periodo es 25% para el conjunto de la ciudad.” (Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez del Distrito Capital 2015, p.15).

Es entonces cuando la recreación juega un papel importante en la vida de estas personas, pues debe concebirse como un eje fundamental para mitigar las problemáticas, desde los proyectos y programas que le ayuden a la persona mayor a ocupar su tiempo, aumentar las relaciones sociales, estar activa física y psicológicamente y a la par de esto deconstruir los imaginarios sociales, pues como lo afirma Acosta “ la acción de recrearse permitiría al cuerpo y la mente gozar de buena salud” (Bautista, 2004. Citado por Rada Schultze, F. ,2012, p.4) proporcionando así que las personas mayores tengan una vejez activa y satisfactoria.

Por las razones anteriores, se busca en este trabajo hacer un análisis de algunos de los programas de recreación para persona mayor en Bogotá:

- programa de persona mayor del Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD).
- programa de persona mayor de la Caja de Compensación Familiar Cafam.

Se seleccionan estos programas en las siguientes instituciones: el Instituto Distrital de Recreación y Deporte como una entidad pública, que vela por el desarrollo deportivo, actividad física y recreación y el segundo la Caja de Compensación Familiar Cafam de carácter mixta, que brinda diferentes servicios, para cubrir varias necesidades básicas de todos los integrantes de las familias, la cual, es seleccionada por ser pionera en el tema de persona mayor con sus diferentes ofertas.



*Fotografía No. 2. Presentación del grupo musical y artístico Floresta.
Fuente: Pagina de Facebook Personas Mayores Amigas de Cafam (10 de julio de 2015).*

3. PROBLEMA

3.1.Planteamiento del problema

Los estudios estadísticos, que corresponden a la transformación demográfica de Colombia y el mundo acerca del envejecimiento de las poblaciones, han sido factor de preocupación para el presente trabajo, pues a nivel mundial:

Los patrones descendentes de fertilidad y mortalidad de los dos últimos decenios, han producido cambios significativos en la estructura de edad de la población. A nivel mundial, de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas, la proporción de adultos mayores (de 60 años o edad superior) aumentó del 9 % en 1994, al 12 % en 2014, y se espera que alcance el 21 % en 2050 (Muñoz L, 2018, p. 186).

Así también lo muestra la Organización Mundial de la Salud, ratificando la idea de una población mayor en ascendencia pues, en el mundo, en la actualidad la gran mayoría de las personas tienen una “esperanza de vida igual o superior a los 60 años. Para 2050, se espera que la población mundial en esa franja de edad llegue a los 2000 millones, un aumento de 900 millones con respecto a 2015” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018, citado por Pedroza, Suárez y Vargas, 2018, p. 252).

Aunque este sea un fenómeno que se vienen presentando a nivel mundial, las cifras y dinámicas al interior de los países son diferentes, aquí solo trataremos el caso puntual de Colombia y su capital; entonces este país:

Al igual que los demás países de Latinoamérica, enfrenta el fenómeno del envejecimiento poblacional y sus consecuencias. [...] se prevé que este grupo aumente al 23% -unos 14.1 millones- en 2050, [...] Adicionalmente, el índice de envejecimiento del país que estaba en 1995 en 13.7 mayores de 65 años por cada 100 personas entre 0 y 14 años, aumentará a 42 mayores de 65 años por cada 100 personas entre 0 y 14 años para el 2025 (Encuesta SABE Colombia, 2016, p.32).

Ahora bien, este avance del envejecimiento de la población no está muy lejano, pues como se muestra en la Tabla No. 1, apenas hace una década ya se venía presentando este aumento en la población de persona mayor:

Progreso del envejecimiento	
Año	N° personas mayores
2010	4.473.447
2014	5.146.251

*Tabla No. 1. Progreso del envejecimiento.
Fuente: Elaboración propia.*

Por otro lado, para el caso específico de Bogotá, que es donde interesa centrar esta investigación, se encuentra que la cifra de las personas mayores de 60 años “por cada 100 personas menores de 15 años de edad, de la ciudad también es superior al del conjunto del país: en el año 2010, este índice es 39% para Bogotá y 34,4% para el país” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013, p.14). Este asunto que se presenta en los índices de la ciudad y el país, se venía evidenciando años antes, pues para el censo del DANE del año 2005 el índice de envejecimiento era superior para la ciudad, que, para el país, tal es así, que:

A pesar de que Bogotá tiene una tasa de crecimiento poblacional (3.2%) superior a la del conjunto del país (2.1%) [...] es uno de los departamentos en los que es mayor la diferencia entre el crecimiento total y el crecimiento de la población con 60 y más años de edad (5.2%), [...] El incremento del indicador en el periodo es 25% para el conjunto de la ciudad. (Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez del Distrito Capital 2015,15).

De acuerdo a lo anterior es preciso decir, que este fenómeno poblacional, no es lo único que preocupa a nivel social, pues se debe tener en cuenta que adicional a esta transición en el envejecimiento de la población colombiana y bogotana, según estudios que ha realizado la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria los principales problemas de la población de personas mayores son: la cobertura de salud, el tiempo libre, la depresión y el abandono, pues la llegada de la tercera edad, trae consigo cambios en la organización de su tiempo, en la salud bien sea a nivel físico o psicológico y en sus relaciones sociales, al mismo tiempo la percepción social que se tiene de ellos como personas inactivas y participativas de una sociedad ha venido derivando pensamientos erróneos de que son una carga, otra responsabilidad y no existe aporte alguno de su parte para las familias y la sociedad, esto ha traído como consecuencia serias problemáticas que van desde el maltrato hasta el abandono

de las personas mayores; y que como consecuencia de eso encontramos que se despliega la baja de la autoestima, depresión y en algunos de los casos intentos o llegar al suicidio.

La recreación, como uno de los temas fundamentales de este trabajo, se encuentra luchando con el desconocimiento, como una de las falencias más notorias y contundentes del campo, pues esta es comúnmente, relacionada o entendida como la activación del cuerpo para la salud física, lo que hace complicado reconocerla no solo como un beneficio en otros aspectos de la vida además de la salud física, sino también como el derecho, que constitucionalmente se asignó a todos los colombianos, siendo este fundamental para el pleno desarrollo de las personas mayores colombianas.

Es debido a todo lo anterior, que se debería preparar el país y la ciudad, desde todos los sectores de la sociedad, para atender este creciente envejecimiento, y además fortalecer el campo de la recreación para todas las poblaciones, pero como nos interesa en este trabajo, una recreación dirigida a la persona mayor, en aras de propiciar mejores condiciones de calidad de vida y desarrollo humano.

3.2.Pregunta problema

¿Cuáles son las concepciones de recreación y cómo es su desarrollo en dos programas de recreación para persona mayor en la ciudad de Bogotá?: Programa de persona mayor del Instituto Distrital Recreación y Deporte (IDRD) y programa de persona mayor de la Caja de Compensación familiar Cafam.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo general

Realizar un análisis de cómo se concibe y se desarrolla la recreación, en dos programas para persona mayor en la ciudad de Bogotá: programa de persona mayor del IDRD, y programa de persona mayor de la caja de compensación familiar Cafam.

4.2. Objetivos específicos

- Describir los dos programas seleccionados IDRD y Caja de Compensación Familiar Cafam que atiende a la población de persona mayor.
- Analizar cómo se entiende la recreación en cada uno de los programas y cuáles son sus acciones para desarrollarla.
- Realizar un análisis del cumplimiento del programa de adulto mayor del IDRD y de la Caja de Compensación familiar Cafam frente a las políticas públicas para la vejez y el envejecimiento en Bogotá.



Fotografía No. 3. Taller de Yoga en el II simposio Nacional de Actividad Física Preventiva, Salud y Longevidad.

Fuente: Semillero de investigación Recreo. (24 de octubre de 20019).

5. MARCO CONCEPTUAL

Frente a los contenidos teóricos, este trabajo se apoya en conceptos como envejecimiento, que es entendido, según el MinSalud y el MinProteccion Social de Colombia como un proceso propio de los humanos caracterizado por su diversidad, naturalidad y por ser irreversible, este se da desde el nacimiento se va desarrollando a lo largo de la vida y finaliza con la muerte “Es un proceso complejo de cambios biológicos y psicológicos de los individuos en interacción continua con la vida social, económica, cultural y ecológica de las comunidades, durante el transcurso del tiempo.” (Cuadros R, 2018, p.50), de esta misma forma el envejecimiento individual según la política colombiana de vejez y envejecimiento, es un proceso de cambio de las necesidades, capacidades, las condiciones, entre otras dinámicas de la vida.

Cronológicamente las personas mayores son adultos de los sesenta años en adelante, también se incluyen allí los mayores de 50 años en condición de discapacidad o pertenecientes a grupos indígenas. Ahora bien, es necesario tener en cuenta que en la política pública

colombiana se promueve el envejecimiento activo, así que en términos generales según la OMS 2002 el envejecimiento activo es entendido como “el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez, 2015, p.16).

Sin embargo, esta política, suma que el envejecimiento activo requiere desarrollarse potencialmente para el bienestar mental y físico de las personas mayores; enfatiza también en que la palabra activo, no solo se refiere a estar activo físicamente, como las construcciones sociales lo sugieren, sino que además sean activas en la participación social, según sus necesidades, intereses y capacidades.

Por otro lado, es fundamental para este ejercicio de investigación, reconocer como el desarrollo humano no se mide en las cantidades o cualidades materiales, sino que se trata más bien de entender que a nivel individual "El desarrollo es un proceso de expansión de las capacidades de que disfrutan los individuos" (Amartya Sen, 1999, citado por London S, 2006), y a nivel colectivo según el Informe Nacional de Desarrollo Humano el desarrollo humano es:

Un paradigma de desarrollo que va mucho más allá del aumento o la disminución de los ingresos de un país. Comprende la creación de un entorno en el que las personas puedan desarrollar su máximo potencial y llevar adelante una vida productiva y creativa de acuerdo con sus necesidades e intereses. (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo [PNUD], 2010, citado por Angarita C, Torres D, 2016, p.9).

Ahora bien, otro de los conceptos que se abordaran aquí, es la recreación, principalmente como eje fundamental para el desarrollo humano y mitigante de las problemáticas de la población, como se mencionara más adelante, puesto que” la Asamblea General de las Naciones Unidas declara en 1980 que, para el hombre, “después de la nutrición, salud, educación, vivienda, trabajo y seguridad social, la recreación debe considerarse como una necesidad básica, fundamental para su desarrollo.” (Higuera y Osorio, 2008, p. 34), siendo esta, propiciadora del uso adecuado del tiempo libre, construcción de tejido social que surge de la mano con el bienestar emocional, realización de actividad física y desarrollo de

habilidades y capacidades, por medio de prácticas recreativas para el mantenimiento y fortalecimiento de la salud física y cognitiva.

Sin embargo, es esencial reconocer la recreación desde una perspectiva conceptual, partiendo de “su origen etimológico, la recreación, en latín recreativo, procura la restauración de la persona logrando equilibrar aspectos sociales, emocionales y espirituales. Así, la acción de recrearse, permitiría al cuerpo y a la mente gozar de buena salud” (Acosta Bautista, 2004, citado por Rada Schultze, 2012.p 4), así también la Ley 181 de 1995 *Ley del Deporte* define que la recreación:

Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento (Ley 181,1995).

La importancia de disminuir los imaginarios sociales que se tienen de la persona mayor, incurre en una dignificación de la población, puesto que todas las afirmaciones en cuanto a estereotipos se refieren, giran en torno a que:

Podría parecer que la tercera edad es activa en la medida en que está en condiciones de integrarse de forma útil en un mercado de trabajo y un sistema de cobertura social cuyas condiciones se presentan como insostenibles si las jubilaciones siguen prosperando en la frontera de los 60 años (Cuenca J, Monteagudo M y Bayón F, 2014, p.5).

Estas construcciones sociales que juegan en contra de la dignidad de las personas mayores, por lo general son replicadas en masa, naturalizando así tales pensamientos erróneos, “la visión ofensiva y estereotipada de la vejez es a tal punto tácita que se encuentra naturalizada y cristalizada, por lo que rara vez podemos darnos cuenta” (Levy, Banaji, 2004, citado por Schultze, 2012, p.4).

La erradicación de los estereotipos, juega un papel importante en la vida de los adultos mayores, pues se ha establecido que:

Los viejos y viejas que reciben motivaciones positivas sobre la vejez tienen un desarrollo individual favorable en comparación con aquellos que reciben un influjo de valoraciones negativas sobre la adultez. Es aquí donde la recreación toma un rol fundamental en la resignificación positiva del propio envejecer de los sujetos (Schultze,2012, p. 4).

Este no es el único factor, que pone en función a la recreación para su mitigación, pues como ya se mencionó la importancia de la interacción con el mundo para las personas mayores, surge en consecuencia de un bienestar emocional, para lo que se requiere, así como lo dice Patiño, Suarez y otros (2013) que exista un apoyo desde los diferentes sectores de la sociedad por propiciar escenarios de interacción, teniendo en cuenta que generar “nuevas relaciones sociales no se desvanece, y es aquí donde vemos el papel de la recreación y el juego, y cómo esto deviene en la cohesión de un nuevo grupo, se constituyen como elementos fundamentales del bienestar en la vejez” (Schultze,2012,p.11), por lo que se debe además recordar a las personas mayores la importancia de esta acción para su bienestar y así “incentivar a los adultos mayores a participar en actividades de recreación se convierte en una estrategia eficaz en la reducción del aislamiento social, influyendo de manera positiva en su salud mental y física” (Pinillos Y, Prieto E y Herazo, 2013, pp 856, 857).

La búsqueda del óptimo desarrollo humano de las personas mayores, también respecta a lo que es seguridad social integral, pues Según Rodríguez G. (1998) la recreación y la salud promueven colectivamente la salud y el bienestar en favor de un estilo de vida activa y participativa, para la seguridad social, a partir de la actividad física, recordando que, en este trabajo investigativo, se divide la recreación de la actividad física.

Por lo anterior es importante reconocer la influencia de la recreación en la vida de las personas en general, pues como lo dice Rico A (1998), la recreación también se mueve en aras de satisfacer algunas de las necesidades, comprendiendo esto, desde la teoría de las necesidades humanas de Max Neef el cual las categoriza en dos : categorías existenciales (ser, tener, hacer, y estar) y categorías axiológicas (de subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad), donde lo fundamental para el desarrollo humano no es el crecimiento en lo material sino en todo lo que significa ser humano, reconoce además que las necesidades no cambian conforme los periodos de tiempo

sino que son los satisfactores de dichas necesidades los que cambian de forma innovadora, por lo cual relaciona Rico A (1998) que:

La recreación tiene un lugar preponderante en la medida que es el satisfactor sinérgico por excelencia. No solo puede actuar como satisfactor de las necesidades de ocio (la acepción infortunadamente más común) sino que indudablemente actúa sobre las de afecto, entendimiento, participación, creación, identidad y libertad (Rico A, 1998, s.p).

Teniendo en cuenta que este trabajo pretende analizar dos programas en recreación para persona mayor en Bogotá, debe tener presente los lineamientos que despliegan para estos las políticas públicas para la vejez, en favor de garantizar los derechos de la población mayor, es así que se tendrá en cuenta la *Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital* que tiene por objetivo:

Garantizar la promoción, protección, restablecimiento y ejercicio pleno de los derechos humanos de las personas mayores sin distingo alguno, que permita el desarrollo humano, social, económico, político, cultural y recreativo, promoviendo el envejecimiento activo para que las personas mayores de hoy y del futuro en el Distrito Capital vivan una vejez con dignidad, a partir de la responsabilidad que le compete al Estado en su conjunto y de acuerdo con los lineamientos distritales, nacionales e internacionales (Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital, 2015, p.6).

6. MARCO LEGAL

Cuando se realiza un trabajo de investigación, o cualquier intervención con un grupo poblacional, es importante tener en cuenta que este grupo, tanto como personas individuales, o como colectivo, cuentan con unos derechos y planteamientos legislativos que le han de ser otorgados para el logro de una vida digna.

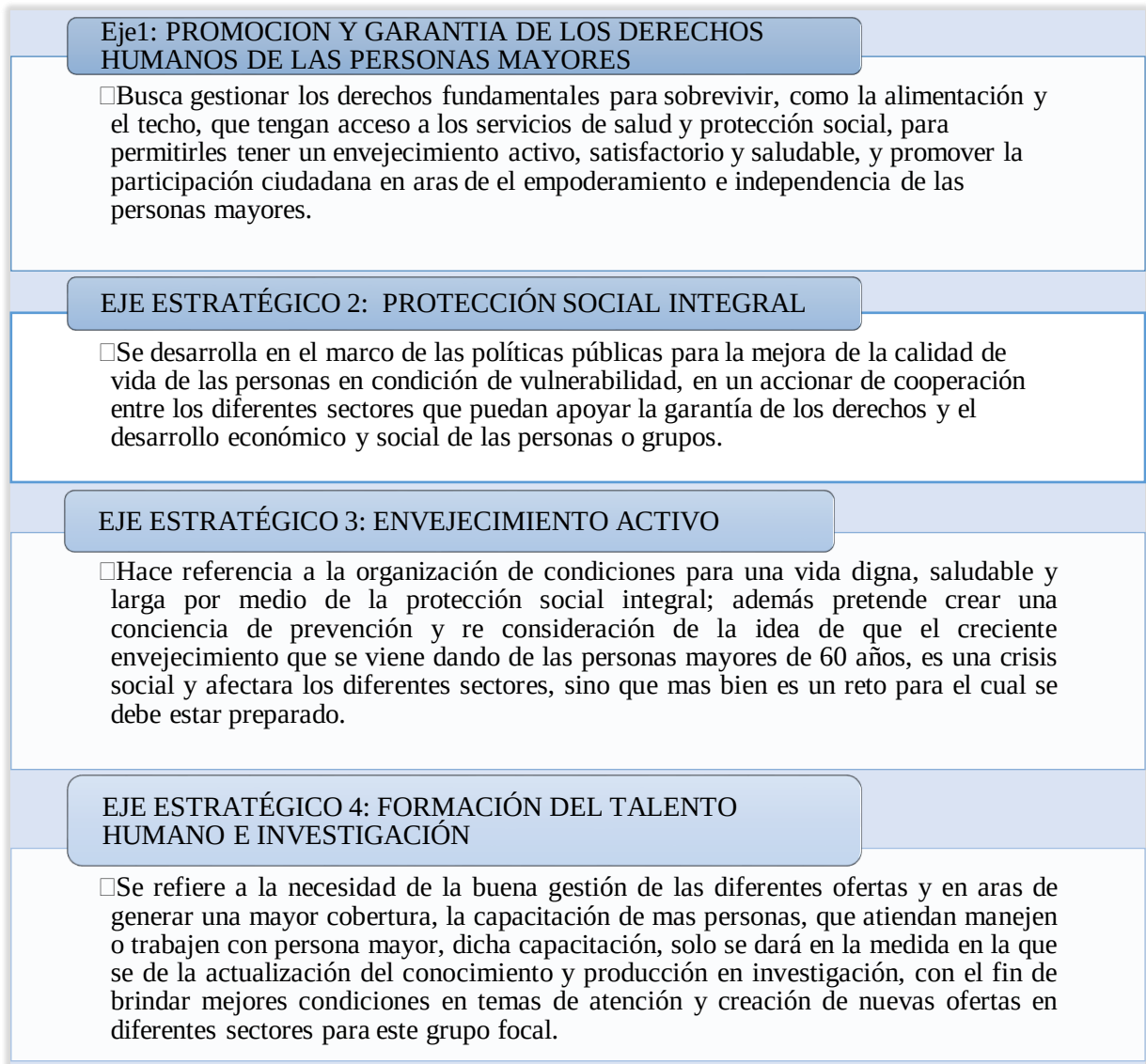
El fenómeno demográfico, que se viene presentando alrededor del acelerado envejecimiento de la población a nivel mundial, ha sido determinante, para el seguimiento de la población, un primer paso, se dio por la ONU que convoca la primera asamblea mundial sobre el envejecimiento, realizada en Viena en 1982, la cual hace un llamado al debate internacional, sobre la realidad demográfica del momento, aunque este fue un fenómeno que afectó en primer momento a los países desarrollados, pronto empezó a extenderse alrededor del mundo, de tal manera que para la segunda asamblea realizada en Madrid de 2002 ya se manifestaba en países no desarrollados, para esta segunda versión de la asamblea, se dio el acontecimiento que daría luz a pensarse las primeras políticas de vejez y envejecimiento puesto que los 100 países asistentes se responsabilizaron firmando la declaración política de la proclamación de la dignidad de las personas mayores, el compromiso de velar por el cumplimiento de los derechos de los mayores de 60 y la erradicación de la discriminación por edad, a partir de esto, Colombia en el año 2003 inicia la creación y formulación de la política pública para la vejez de la población mayor colombiana.

Un segundo paso que se ha presentado sobre el seguimiento a la población de personas mayores es el informe mundial sobre el envejecimiento y la salud expedido por la OMS y la actualización de los datos del proceso de envejecimiento, estos hechos pretenden ser insumo para los diferentes países que se han vinculado con la OMS, en la formulación y cambios de las políticas de envejecimiento, estas acciones políticas, han sido orientadas según los documentos “Declaración Política y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento y Envejecimiento activo: un marco político, de la Organización Mundial de la Salud” los cuales han surgido y han sido aprobados por la II asamblea mundial sobre el envejecimiento, “estos documentos se inscriben en el marco jurídico internacional conformado por las normas internacionales de derechos humanos. Celebran el aumento de la

esperanza de vida y el potencial de las poblaciones de edad como recursos importantes para el desarrollo futuro” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2015, p.4).

Para el año 2015, se expide *La política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2015 – 2024* la cual surge en cumplimiento de la Ley 1151 de 2007, que determina la obligación del Ministerio de la Protección Social de definir y desarrollar la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez y en este mismo sentido, ratificada por la Ley 1251 de 2008, mediante la cual se dicta, procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de las personas adultas mayores. Resulta también a favor de la actualización de la política nacional de envejecimiento 2007 – 2019, para la cual se fundamenta tal actualización en las necesidades y contextos presentes de las personas mayores, como el creciente envejecimiento de la población colombiana, las actualizaciones de las leyes a favor de la población, avances en la conceptualización teórica, optimización de los tiempos para alcances de la política, creación de indicadores para el monitoreo y evacuación de la política, y los avances realizados en el periodo de 2008 – 2013 en cada uno de los ejes estratégicos.

Esta política nacional de envejecimiento tiene por objetivo propiciar una vejez autónoma, digna, larga, saludable y participativa sociopolítica y culturalmente, este objetivo se quiere cumplir por medio de los ejes estratégicos:



*Gráfico No. 1. Ejes estratégicos de La Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez.
Fuente: Elaboración propia. Información tomada de: Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015 – 2024.*

El plan de acción de esta política pública gira entorno a los ejes estratégicos y designa entonces departamentos y entidades a cada una de las acciones, de las cuales se seleccionará solo los que correspondan a la temática de este trabajo investigativo, la cual corresponde a la recreación en persona mayor:

El Ministerio De Cultura: Parafraseando aquí a la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez, se dice que el MinCultura realiza una valiosa labor en pro de romper con los imaginarios sociales, busca transformarlos a partir de la promoción de un envejecimiento

activo y saludable, cambiando las percepciones de forma positiva, gestiona asesora y promueve además, la creación de escenarios para el rescate de la memoria de los saberes de grupos étnicos de personas mayores, promueve y verifica las actividades culturales, recreativas y artísticas y designa tarifas diferenciales para este grupo poblacional.

Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes): Le concierne garantizar la oferta y disfrute del derecho a la recreación y la formulación de políticas de recreación para las personas mayores, para la mejora de la calidad de vida, a partir de esto crea la Estrategia Nacional de Recreación para y con Personas Adultas Mayores y los programas nacionales “Nuevo Comienzo otro motivo para vivir” y “Porque Mayor es el Reto”.

A partir de esta política nacional y de los lineamientos que en esta se dictan, se da la pauta, para la creación de políticas públicas en vejez al interior del país, es así que se desarrolla la *Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez del Distrito Capital línea base 2014*, la cual se desarrolla también en el marco de la actualización de las dinámicas y condiciones de vida de la población y la implementación del seguimiento a las condiciones de vida y el cumplimiento de los derechos de las personas mayores de la capital.

Esta política pública distrital, obedece y se enmarca en los derechos humanos y se crea con el propósito de:

Caracterizar la población objetivo de la Política, dar elementos para focalizar los grupos prioritarios de atención, orientar la evaluación del efecto que en el corto plazo tienen las acciones de la política sobre la calidad de vida de los beneficiarios, y contribuir con criterios para evaluar en el mediano y largo plazo el impacto de la acción de política en el bienestar social de la vejez de la ciudad (Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez del Distrito Capital línea base 2014,2015, p.10).

Los elementos fundamentales de esta política distrital de vejez, se toman de los derechos humanos y los principios universales para los mayores de 60 años según las Naciones Unidas, de los cuales se destacan los siguientes:

- Autonomía: el control y toma de decisiones propias del diario vivir según sus reglas y principios individuales.
- Independencia: capacidad para realizar funciones relacionadas con la vida cotidiana o la capacidad de vivir independientemente en la comunidad.
- Calidad de vida: posición y percepción de la persona en relación con sus propósitos de vida, la capacidad de autonomía e independencia.
- Esperanza de vida sana: sinónimo de vivir libre de discapacidad.

Esta política pública social para el envejecimiento y la vejez del distrito capital se compone de 4 dimensiones, que recogen los diferentes derechos fundamentales y los que propician la mejora de la calidad de vida de las personas mayores:

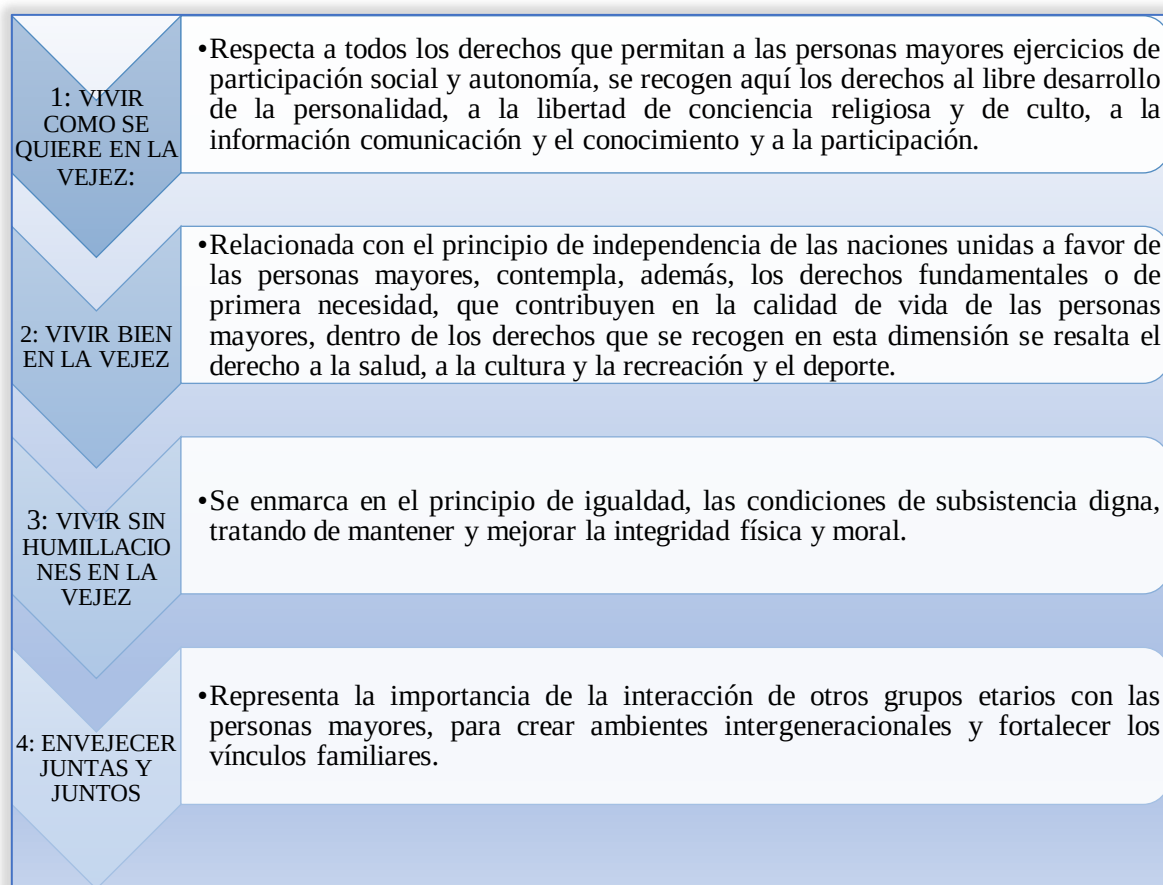


Gráfico No. 2. Dimensiones de La Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez del Distrito Capital.

Fuente: Elaboración propia. Información tomada de: Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez del Distrito Capital línea base 2014.

Dentro de la dimensión 2 “vivir bien en la vejez” resaltan para este trabajo y son de importancia, el derecho a la salud, el cual se desarrolla en pro de acciones que permitan a las personas mayores vivir con las mejores condiciones de salud, tanto mental como físicamente, sin embargo se enmarca dentro de sus ámbitos, el derecho a la recreación y deporte, relacionado directamente con la actividad física, como factor de prevención y mitigador de enfermedades cardio vasculares, diabetes, de salud mental como la depresión, entre otras, y menciona además la importancia de la presencia de esta actividad en la vida de esta población para apoyar el proceso de mejora de la calidad de vida de las personas mayores.

El derecho a la cultura se establece en cumplimiento del artículo 27 de los derechos humanos, decretando que todas las personas tienen el derecho de gozar y participar de las artes y los procesos científicos, menciona además que el primer ámbito del presente derecho a la cultura corresponde al aprovechamiento del tiempo libre de las personas mayores, en el caso de Bogotá ofrece diferentes escenarios, eventos o programas que permiten a todas las personas incluyendo a la población en cuestión, realizar actividades que ocupen su tiempo de manera positiva. A continuación, un cuadro con las diferentes ofertas culturales, que relaciona la cantidad en porcentaje, de personas mayores que asisten y son consumidoras.

Eventos Culturales	HOMBRE	MUJER	TOTAL GENERAL
Obras de teatro y títeres	18,6%	18,3%	18,4%
Exposiciones de arte	16,4%	14,2%	15,2%
Actividades culturales en librerías	11,7%	10,7%	11,2%
Presentaciones de danza	15,2%	17,6%	16,5%
Cine	33,2%	28,1%	30,4%
Lectura de obras literarias	15,8%	8,6%	11,8%
Circo	11,2%	13,4%	12,4%
Sitios y zonas históricas de la	34,4%	26,8%	30,2%
Presentaciones de cuentería	11,3%	8,2%	9,6%
Conciertos de música clásica	15,8%	9,2%	12,1%
Otro tipo de conciertos o presentaciones	19,3%	10,0%	14,2%

*Tabla No. 2. Personas mayores que asisten a actividades culturales por tipo de evento.
Fuente: Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez del Distrito Capital línea base 2014.*

El derecho a la recreación y el deporte, aunque se comprende de manera indirecta en otros derechos, también se manifiesta como uno de los derechos fundamentales, que destaca su valor, por contribuir en este caso de forma intencional y directa en la ocupación del tiempo libre de las personas mayores, dentro de la política pública distrital, se relaciona con las

prácticas de actividad física, entendidas como caminar, hacer deporte ligero y moderado, reflejando en porcentajes la participación porcentual de las personas mayores en estas actividades.

Actividad	% de Personas Mayores que la Practican
Caminar de 5 – 7 días semanales	57%
Deporte ligero seminal	30%
Deporte medrado seminal	12.6%
Deporte vigoroso seminal	13.3%

Tabla 3. Porcentaje de participación en actividades deportivas.

Fuente: Elaboración propia. Información tomada de: Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez del Distrito línea base 2014.

Uno de los ámbitos de esta política, es la oferta de actividades recreativas del Instituto Distrital de Recreación y Deporte: resaltando, que esta entidad tiene el compromiso de promover el aprovechamiento y disfrute de la actividad física, la recreación y el deporte, formar en y fomentar el uso adecuado de los espacios públicos, el respeto y la defensa del medio ambiente y mejorar la calidad de vida de las personas. Desarrollando sus acciones desde el uso del tiempo libre, bajo el proyecto 847, que se dirige a diferentes poblaciones como: infancia, juventud, limitación y persona mayor, trabajando de la mano con IDARTES, se busca fortalecer 20 ofertas lúdicas, sociales, deportivas o culturales para la ocupación del tiempo de las personas mayores.

Ahora bien, ya se han abordado los marcos legales, que acogen a la población focal de este ejercicio de investigación, y aunque se ha tratado de hacer un acercamiento al otro factor fundamental de este trabajo, es decir la recreación, es también fundamental conocer donde pararnos en términos legislativos en el campo de la recreación.

La primera base que se tendría que tener en cuenta para abordarlo, sería como ya lo expresaron las políticas públicas, el que se reconozca el derecho a la recreación, un campo relativamente nuevo, como un derecho fundamental en la constitución política colombiana en el Artículo 52, el cual decreta que:

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. [...] Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas (Const., 1991, art. 52).

Y la segunda base, que se tendrá en consideración es el Plan Nacional de Recreación 2013 – 2019 el cual pretende esbozar los lineamientos de la acción de la política pública del sector:

- La dignidad humana: vivir bien, como se quiere, en pleno goce de la autonomía, libertad y condiciones materiales para la subsistencia.
- Transformacional - Una postura ética – política: la influencia en el pensar y accionar, que permite transformar su realidad.
- Un Reconocimiento explícito de la diversidad: étnica, cultural, de edad, género, contextos, etc.

Este plan se divide en 4 áreas de efectividad, en las cuales pretende tener alguna incidencia, por medio de las estrategias que tiene cada área.

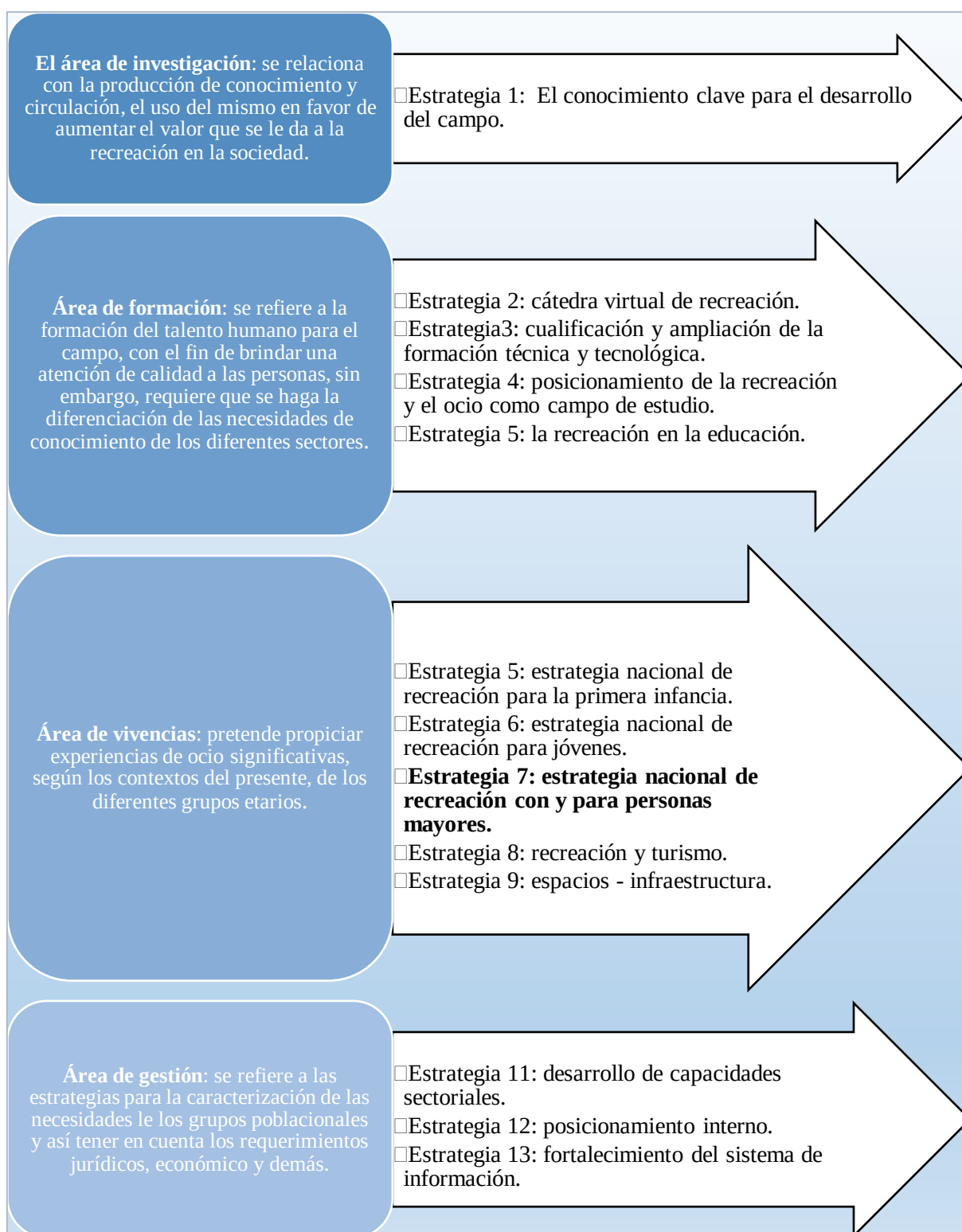


Gráfico No. 3. Áreas de efectividad de Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez del Distrito Capital.

Fuente: Elaboración propia. Información tomada de: Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez del Distrito línea base 2014.

Dentro de este plan nacional de recreación, encontramos que desde el área de vivencias se despliegan cartillas por grupo poblacional, que permite allí conocer las acciones que se pretenden desarrollar para llevar la recreación a cada una de estas poblaciones, puesto que las necesidades, intereses y contextos son diferentes para cada uno de los grupos.

Aquí se menciona la importancia de la estrategia 7: que corresponde a la población de personas mayores, quienes son los actores principales, de este trabajo, la cartilla es llamada *Porque mayor es el reto*, Cartilla Metodológica por Sectores de la Recreación 2013-2019, la cual se sustenta en las áreas de efectividad del Plan Nacional de Recreación, de las cuales se resaltan dos, por la importancia que tiene para este trabajo, la primera corresponde a investigación, en la cual se tiene en cuenta la importancia de la lectura de los contextos para la aplicación de procesos, eventos, actividades, entre otros y la sistematización de las experiencias que se desarrollen con esta población, con el fin de evaluar las acciones que se desarrollen; la segunda área de efectividad, corresponde a formación, de la cual se destaca la importancia por la capacitación del talento humano que atienda a esta población. Esta cartilla tiene como objetivo principal, promover el equilibrio social, mental y espiritual, por medio de ofertas recreativas, formar además a las personas mayores, en pro de fortalecer el desarrollo de la recreación. Los objetivos que pretende en diferentes plazos corresponden a:

- Posicionar el derecho a la recreación como necesidad de la población mayor.
- Ofertar escenarios que permitan una vida saludable.
- Resignificar los imaginarios sociales de la vejez.
- Desarrollar acciones desde y para la población mayor de 60 años, para la reestructuración de las políticas y legislación.

Se realiza entonces como estrategia para el alcance de las metas, una propuesta desde los diferentes sectores de la recreación teniendo en cuenta dos pilares fundamentales en cada uno de ellos, la recreación pedagógica, entendida como la educación para el ocio y el tiempo libre, y la recreación comunitaria, entendida como la interacción con otros y participe de una sociedad y tiene además un eje transversal en toda esta estrategia que se tiene en cuenta, que es la dignidad humana. Las propuestas de los sectores serian entonces:

Recreación turística: en esta oferta se valoran los saberes y facilidad de expresión de las personas mayores, para vincularlos como: prestadores de servicios turísticos y asistentes a ofertas turísticas para esta población, (resignificación, apropiación, goce y nuevos entornos).

Recreación ambiental: se realiza como terapia, pues brinda tranquilidad, o desde la transmisión de sus saberes ancestrales, se oferta como: construcción de huertas ecológicas.

Recreación cultural y artística: permite el mantenimiento de habilidades motrices como el equilibrio, la motricidad fina y potencia la capacidad estética y artística, y logra despertar nuevos intereses en las personas, brinda Integración y comunicación entre las personas, se puede manifestar como: micro emprendimiento.

Recreación deportiva: El efecto de las prácticas recreativas desde el deporte en las personas mayores, van desde lo fisiológico, psicológico y social por lo que se constituye en un factor de importancia en el mantenimiento de la salud hacia un envejecimiento activo, generando: interés hacia la práctica de las actividades físicas en el ocio, conocimiento de todas las ofertas y manifestaciones de las asociaciones deportivas y culturales de su entorno e identificación y desarrollo de habilidades.

Recreación laboral: políticas empresariales a través del área de bienestar, contemplan la recreación como un aspecto de gran importancia para la armonización de la vida laboral no solamente a nivel de relaciones interpersonales entre los empleados, sino también de estos con su familia y con la empresa misma.

Recreación terapéutica: desde la relajación y los nuevos aprendizajes. De igual forma, incluye terapias psicológicas a través de técnicas recreativas, pues esta contribuye a una buena salud física, mental y emocional.

Cada uno de estos marcos legales, bien sea de la población o del sector, son de importancia pues, estos son la base para hacer un seguimiento del cumplimiento de las acciones e impacto de las mismas en las personas, grupos o sectores de la sociedad.

7. METODOLOGÍA

El estudio que aquí se presenta se trabajara con una metodología de carácter cualitativo, realizando un trabajo descriptivo y analítico con aproximación etnográfica.

Para lo cual se usará como instrumentos:

- Entrevistas: a los directores de los programas.
- Fichas descriptivas: de cada uno de los programas e instituciones seleccionadas, las cuales corresponden a la sistematización y organización de la información recolectada en las entrevistas, que se dieron a partir de un encuentro coordinado por el Semillero de investigación Recreo.
- Diarios de campo: según ejercicio de observación no participante.
- Cuadros de sistematización, del seguimiento a la red social de la institución.

Los pasos de la metodología son los siguientes:

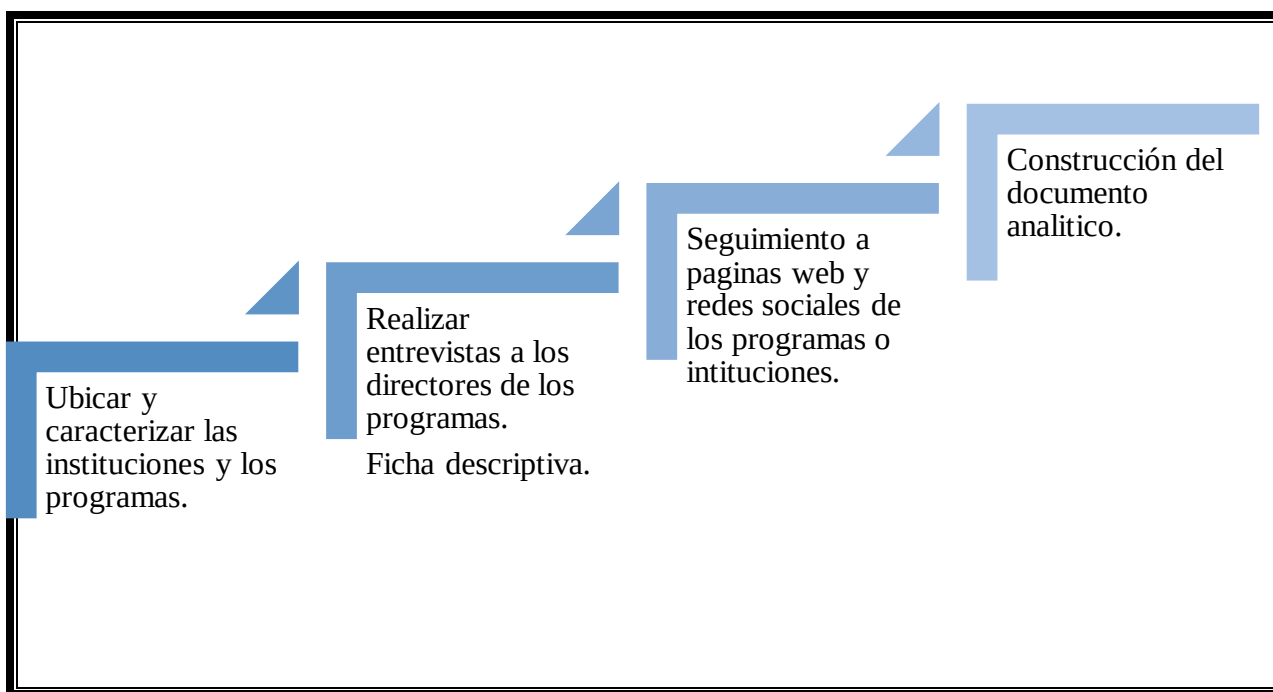


Gráfico No. 4. Pasos de la metodología.

Fuente: Elaboración propia.

Es importante resaltar aquí, que, aunque no fue una fase establecida dentro de este trabajo investigativo, este se alimentó y apoyo a la vez en los múltiples procesos de sensibilización que venía desarrollando el semillero de investigación Recreo de la universidad Pedagógica Nacional, del cual hace parte también la autora de este ejercicio de investigación, pues fue a partir de esto que surgió la idea de esta investigación y fue posible nutrir aún más el presente trabajo. De este proceso de pensarse la recreación para la persona mayor, desde su impacto y a la vez beneficios, de estudiar el fenómeno del creciente envejecimiento, de intervenir en comunidad desde talleres y eventos para la persona mayor, e indagar sobre el proceso del ocio y el envejecimiento, pero específicamente de un proceso de investigación que se venía desarrollando, en el cual se pretendía recolectar información acerca de las prácticas de ocio y recreativas en el bienestar de la persona mayor en Bogotá, el cual me permitió reconocer de cerca el proceso de algunas prácticas recreativas en el bienestar de las personas mayores.

Ahora bien, para la metodología establecida únicamente para este trabajo, en un principio, la aproximación etnográfica que se pretendía para este ejercicio de investigación, se pensaba desarrollar en tres fases, la primera correspondía a realizar un trabajo de indagación frente a las instituciones y el programa de persona mayor que allí se desarrolla, recogiendo datos como: quienes son, cuál es su objetivo, misión, visión y demás aspectos que dan a conocer la importancia de su trabajo. La segunda fase se pretende en favor de realizar los encuentros y dentro de ellos entrevistas a los coordinadores o directores de los programas, estos encuentros surgen por iniciativa y coordinación del semillero de investigación Recreo de la Universidad Pedagógica Nacional, para un proceso de investigación que se encuentran llevando a cabo al interior del semillero, Y por último la tercera fase correspondía a un trabajo de observación y análisis por medio de la asistencia de forma presencial a algunas de las actividades que se realizan dentro de los programas para las personas mayores, con el objetivo de observar la forma en que se desarrollan las actividades que ofertan, el uso del lenguaje, la pertinencia de las actividades respecto a edad y las reacciones de los participantes de dichas actividades.

Si bien en un principio la metodología se realizaría desde la etnografía, la cual corresponde a la “Realización de trabajo de campo sistemático para establecer la función de prácticas y nociones de la vida social; Recolección de datos de primera mano mediante la presencia del investigador en el campo” (Guber, 2006, , citado por Ruiz M y Aguirre A, 2015, p.74); debido

a la emergencia sanitaria por el COVID-19 no fue posible desarrollar así esta tercera fase, que correspondía precisamente a la observación de actividades que desarrollan los programas, es decir trabajo de campo, presencial en los escenarios, lo que requiere hacer una transformación en la metodología usada en este ejercicio de investigación, adicionando a esta el factor mixto entre la etnografía tradicional y la etnografía virtual, sin mover su carácter cualitativo, descriptivo y analítico.

Teniendo en cuenta las restricciones que exige la coyuntura, frente a un aislamiento obligatorio y la prohibición y cese de toda actividad y evento que requiera aglomeración de personas, se ve la necesidad de poner en marcha alternativas que permitan continuar con los procesos de comunicación e interacción social, para lo cual el ciberespacio ha tomado el papel protagónico, por las posibilidades y beneficios innovadores que brindan ante las interacciones sociales, las cuales se hacen notar, pues aunque los medios de comunicación están jugando un papel importante, las interacciones que se desarrollan a través del ciberespacio, brindan una aproximación se podría decir, que más real, a la presencialidad, reconociendo que esto permite que:

La cultura, la ciencia y la tecnología se articulan redefiniendo la forma de ser y de estar de los seres humanos, debido a que los avances en las Tecnologías Informáticas Interactivas están transformando de forma visible las condiciones sociales a escala global en las que se producen cambios evidentes en los parámetros de la vida humana: tiempo, espacio y corporeidad (Martínez, 2006, citado por Ruiz M y Aguirre A, 2015, p.76).

Ahora bien, para comprender mejor a que se refiere la etnografía virtual, es necesario decir que tanto la etnografía virtual como la tradicional, pretenden conocer y analizar las relaciones cognitivas, culturales, afectivas, entre otras, de los ambientes sociales, encontrando entre estas un factor de diferencia, pues la etnografía tradicional, lo hace por lo general de forma presencial y la etnografía virtual, como su nombre lo indica lo hace por medio del análisis de esas relaciones en los entornos virtuales; Más puntualmente la etnografía virtual se puede entender como:

La indagación y la comprensión de las interacciones e interrelaciones sociales generadas en Internet, como respuesta a la intermediación tecnológica, a la pluralidad

de paradigmas metodológicos, así como a la diversidad y complejidad de los matices etnográficos que se presentan en “las vivencias de la red” que es, en síntesis, su objeto de estudio. No obstante, su análisis dependerá de la finalidad y de la naturaleza que se le asigne (Ibídem, 2008, citado por Ruiz M y Aguirre A, 2015, p.78).

Es por eso que se decide anexar y no reemplazar aquí la etnografía virtual, ya que “no solo se requiere observar el escenario virtual, también es recomendable usar varias técnicas que incluyan indagar en los escenarios “reales” o bien físicos” (Méndez y Aguilar, 2015, p. 76).

Teniendo en cuenta lo anterior se opta por ejecutar esta tercera fase desde la etnografía virtual, realizando un seguimiento a las redes sociales de las instituciones, y específicamente a toda publicación relacionada con persona mayor, para conocer la importancia que le dan al programa y al desarrollo de las actividades que estos proponen, a su vez la conformidad y perspectivas del programa por las personas mayores que interactúan en estas redes sociales y son usuarios del programa.

Es así que se decide realizar dicho seguimiento en la red social de Facebook, desde el año 2017 hasta el mes de mayo del presente año. Facebook como WhatsApp es una de las redes sociales, con más permanencia y éxito, para el caso específico de Facebook es una de las redes sociales con más antigüedad pues es creada en 2004 y accesibilidad por ser pública (gratuita), atendiendo innovadoramente de forma virtual la necesidad de comunicación de las personas, aunque en un principio las redes sociales y la red de internet eran usadas principalmente por adolescentes, la cantidad de usuarios se fue diversificando, pues el éxito que generó esta red social, llevó a que los adultos, preadolescentes y hasta un pequeño porcentaje de las personas mayores iniciaran su uso.

La información que se recolectara desde los diferentes instrumentos, se organizara de la siguiente manera: descripción de las instituciones y programas así:

Descripción breve de la institución, desde el año de su fundación, objetivo, funciones, otras características relevantes y servicios que brindan, teniendo en cuenta como fuente principal, la página web. Descripción y caracterización del programa, desde sus objetivos, funciones, actividades, y breve descripción de cada una de estas, según la página web y las entrevistas a los directores del programa.

Recolección de información por medio de entrevistas a los directores de los programas, con el objetivo de conocer a profundidad, los procesos, aspectos técnicos, administrativos, de cobertura, entre otros, que le darán fuerza a la descripción de los programas, sistematizando dicha información, así:

- Una ficha técnica para los programas de persona mayor de cada institución con el objetivo de puntualizar y organizar la información recolectada, que recoge aspectos, de orden descriptivo bien sea por qué no se encuentran en las páginas web y otros que sí, pero que sin embargo están siendo ahora contados, por los directores del programa, quienes son los que manejan directamente todo en relación al programa.

Seguimiento a las páginas de Facebook, con el objetivo buscar dos aspectos: primero, cómo los prestadores del servicio (IDRD y CAFAM) presentan la recreación para las personas adultas mayores; segundo, cómo los usuarios que son las personas mayores califican los servicios a partir de comentarios. Es así, que se decide sistematizar la información de este seguimiento de la siguiente manera:

- Un cuadro que contiene: 1) las publicaciones que ha realizado la institución (IDRD y CAFAM) sobre persona mayor, 2) organización de la información de los años analizados, 3) tipo de publicación, en este se registran el número de publicaciones realizadas por la institución.
- Un segundo cuadro, en el cual se registran las publicaciones, en que se ha encontrado comentarios relevantes con relación al programa, clasificando por: caracterización, que comprende: tipo de publicación, tema, fecha exacta de la publicación, total de comentarios, y las otras clasificaciones en casillas así: descripción de la publicación, comentarios textuales de los usuarios que le dan sustento a la relevancia de la publicación o en tal caso las observaciones realizadas y por último una casilla en la cual se consignan observaciones que puedan ser extraídas de allí.

8. DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS PROGRAMAS

Es fundamental para este ejercicio investigativo, realiza las fases que corresponden a la descripción y caracterización de los programas como el título de este apartado lo dice, y así como se relacionó en la metodología de este trabajo, lo que a continuación se presentara, son las descripciones, en un principio brevemente de las instituciones y en seguida de los programas de cada institución, luego de esto, se presentaran las fichas técnicas y algunas apreciaciones que corresponden a la sistematización de los encuentros coordinados por el semillero de investigación Recreo, realizados con los directores de los programas de persona mayor, luego se presentara el análisis y seguimiento que se realizó a las paginas oficiales de Facebook de cada una de las instituciones y específicamente a las publicaciones para las personas mayores.

8.1 Descripción y análisis del programa de persona mayor del Instituto Distrital de Recreación y Deporte

El estado colombiano, en búsqueda de dar un lugar a la recreación y el deporte en el país, en 1925 crea la Comisión Nacional de Educación Física en el Ministerio de Educación, el cual es el encargado de formular, desarrollar y así mismo evaluar las políticas educativas del país; sobre los años 60, con el ánimo de regular las diferentes prácticas recreativas y deportivas que se realizaban para ese entonces en Colombia, Coldeportes Nacional se incorporó al estado colombiano, como el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre y que actualmente, en el año 2020 paso a ser el Ministerio del Deporte, el cual tiene por objetivo:

Formular, adoptar, dirigir, coordinar y ejecutar la política pública, planes, programas y proyectos en materia del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física, para promover el bienestar, la calidad de vida, así como contribuir a la salud pública, a la educación, a la cultura, a la cohesión social, a la conciencia nacional y a las relaciones internacionales, a través de la participación de los actores públicos y privados (Mindeporte, 2013).

En 1968, la capital del Colombia entro en un proceso de reestructuración de la administración, por cuestiones de definición de la naturaleza jurídica de las entidades, esto se trató de hacer por medio del Decreto 3133 de 1968, el cual luego de su publicación presento algunos vacíos, que por las dinámicas de constante crecimiento de la ciudad, fue necesario dar paso a un estatuto, que permitiera suplir así, los vacíos que dejo dicho decreto, este estatuto estableció componentes jurídicos e institucionales para evitar el trabajo descoordinado, y más bien unificar las acciones entre los organismos de la administración distrital, este estatuto:

Daba pautas para la organización y funcionamiento de las secretarias y Departamentos administrativos y para la organización y el funcionamiento de los organismos descentralizados, Se estableció la composición orgánica de la Administración Central, se determinaron las funciones generales de las distintas dependencias y las de los funcionarios de dirección, al tiempo que se establecieron los presupuestos básicos a que debían sujetarse [...] Se dieron normas comunes para las entidades descentralizadas, a las cuales debía sujetarse su organización y funcionamiento (Echeverri P, 2010, p. 46).

Con el fin de descentralizar la administración de estos sectores, Coldeportes trabajo fusionado con las Juntas Administrativas de Deportes de todos los departamentos del país, bajo la ley 27 de 1968; la capital, tuvo también su Junta Administrativa de Deportes (Jundeportes Bogotá), bajo el Decreto 893 de 1969 la cual en apoyo a juntas locales de deporte, lograron llegar a todos los barrios y localidades de la ciudad, planeando, propiciando y desarrollando actividades deportivas y recreativas y así mismo gestionando los espacios recreativos y para la práctica deportiva.

Según el acuerdo número 4 del concejo de Bogotá, se crea el Instituto Distrital para la Recreación y Deporte, como establecimiento público descentralizado, en febrero de 1978, este se caracteriza por ser una entidad con personería jurídica, autonomía administrativa y patrimonio independiente. Como el ente rector de la recreación y el deporte, se encarga de:

Administrar y construir parques y escenarios deportivos, promover la recreación y la actividad física y fortalecer el deporte capitalino en sus diferentes manifestaciones [...] se divide en tres áreas misionales y una administrativa, encargadas de operar los

diferentes programas y recintos: Una Subdirección que maneja los temas de deporte y recreación, una de Parques, a cargo de administrar y mantener la red de escenarios públicos de la ciudad y una de Construcciones, encargada de los nuevos proyectos y obras en parques ya establecidos (Instituto Distrital de Recreación y Deporte [IDRD], sf).

Dentro de sus dos grandes ramas principales, la recreación y el deporte, ofrecen diferentes actividades abiertas para el público.

La dirección de recreación que es la rama que nos interesa tratar en esta investigación, fue creada en 1982, ya que se decide remplazar la dirección de ajedrez por la de dirección de recreación, puesto que se pensó en dar más importancia a esta nueva dirección, y no a al ajedrez como una práctica que pocos realizaban; es así que la recreación es asumida por la institución, en un principio para cumplir con la tarea de desarrollar estrategias de educación respecto a la importancia de la participación en los diferentes programas de recreación y la creación del plan general de recreación y deporte. Actualmente la recreación es manejada por el IDRD desde el buen uso del tiempo libre, aprovechamiento y uso adecuado de los diferentes escenarios recreo deportivos, actividades y ofertas recreativas desde la actividad física y la sana convivencia, por medio del aprendizaje y el desarrollo social, todo esto en pro de promover “la recreación como una cultura generadora de hábitos y estilos de vida saludables, buscando mayores niveles de felicidad.” (Instituto Distrital de Recreación y Deporte [IDRD], Sf).

El departamento de recreación cuenta con diferentes programas que atiende de manera específica a los diferentes grupos poblacionales brindando para ellos experiencias de manera colectiva, como son:

- Recreación para la infancia.
- Recreación para la juventud.
- Escuela de la bicicleta.
- Recreación incluyente.
- Recreación comunitaria.
- Ciclovía.

- Recreo vía.
- Bici Experiencias.
- Eventos metropolitanos.
- Recreación para la persona mayor.

Teniendo en cuenta el enfoque de este ejercicio investigativo, es necesario profundizar en el **programa de Recreación para la persona mayor**, el cual tiene como propósito “brindar a la población de personas mayores del Distrito Capital alternativas recreo formativas para el mejoramiento de su calidad de vida, aprovechamiento del tiempo libre, mantenimiento y fortalecimiento de hábitos de vida saludable, autonomía, participación socio familiar y liderazgo.” (Instituto Distrital de Recreación y Deporte [IDRD], Sf); garantizando el derecho a la recreación por medio de la planeación y ejecución de acciones recreativas, así lo ratifica Elizabeth Criollo³, quien en el encuentro realizado con el semillero de investigación Recreo, expreso y parafraseando a esta, que como programa brindan actividad física y recreación para la mejora de la calidad de vida.

Cuenta con un equipo de trabajo que se divide en dos, uno es el equipo local que se compone de 40 gestores territoriales los cuales trabajan para todos los programas bien sea recreativos y deportivos y 134 recreadores para todos los programas recreativos; el otro es el equipo coordinador del programa, que se compone por dos integrantes: un profesional especializado, quien actualmente es Wilson Álzate y un contratista, quien actualmente es Elizabeth Criollo.

En una reunión concretada por medio del semillero Recreo, con los coordinadores del programa, se logró hacer unos acercamientos a algunas premisas, que quizá no son comprendidas en las páginas oficiales, relacionando que para este programa además del objetivo puntual que los guía, es de importancia acoger a población que legalmente no corresponde a personas mayores, pero que por la cercanía de su edad y las dinámicas en aspectos de desempleo, aumento del tiempo libre, soledad, entre otros aspectos, requieren la presencia de la recreación en su vida para prevenir próximamente enfermedades derivadas de la soledad, es por esto que para el programa es importante acogerlos en vista de que

³ Administradora deportivo esp. gerencia de recursos humanos, es contratista y presta servicios en el instituto distrital de recreación y deporte como gestor distrital, dirige el programa de recreación para persona mayor.

próximamente son ellos las futuras personas mayores, y se quiere entonces que lleguen a esta etapa, como personas activas socialmente, como veedores ciudadanos desde el cuidado de los parques y otras acciones, puesto que es mejor para la institución mantenerlos ocupados, como lo menciona Elizabeth Criollo, durante la entrevista realizada “no sirve que estén encerrados en su casa enfermándose más por que la soledad y el abandono matan y enferma más que cualquier enfermedad, queremos que estén ocupados [...] cuando la mente está ocupada, la gente vive más” (Criollo E, comunicación personal, 9 de abril de 2019).

Reconocen, además, que la recreación es una excelente herramienta para la transmisión de información y el aprendizaje, a partir del juego.

Por otro lado, la oferta de actividades que procuran cumplir con el propósito de este programa se da así:

- Celebración mes de la persona mayor: es una celebración que se realiza en el mes de agosto, cubre de 200 a 300 personas por localidad aproximadamente, se realizan actividades recreativas y culturales para elogiar a las personas mayores y fortalece las alianzas entre las instituciones que trabajan con persona mayor.
- Nuevo comienzo: es un encuentro que se realiza en primera medida a nivel local, después distrital del cual salen 11 representantes de la capital, para asistir al encuentro nacional, este encuentro busca a partir de encuentros culturales y recreativos exponer y rescatar los diferentes saberes recreativos y culturales que tengan que ver con el patrimonio, artesanías, danza, música, literatura, juegos y juguetes, tradiciones lúdicas entre otros, que permitan la innovación de alternativas de recreación para todos los grupos poblacionales.
- Escuela distrital de líderes: es un proceso de capacitación de recreación, actividad física y liderazgo a los líderes de los grupos locales de persona mayor, con el fin de que los diferentes grupos de este grupo población se hagan partícipes de las actividades recreativas y deportivas para el mejoramiento de su calidad de vida y bienestar. Este se realiza una vez por mes, con duración de 2 horas.
- Pasaporte vital: buscando la promoción de la participación de las personas mayores en actividades que mejoren su calidad de vida y bienestar, fue creado el acuerdo 06 de 1997 “tarjeta pasaporte vital” facilitando el acceso a la recreación, deporte, cultura,

educación y turismo; su cobertura va desde las mayores de 55 años para mujeres y mayores de 60 años para hombres.

- **Viejoteca local:** es un evento que propicia un espacio ludo recreativo para las personas mayores de 60 años en cada una de las localidades de la ciudad de Bogotá, se realiza durante el mes de noviembre y diciembre durando aproximadamente 4 horas.
- **Viviendo a través del juego:** son una serie de actividades recreativas pensadas y diseñadas para las personas mayores teniendo en cuenta sus gustos y necesidades siendo el juego el eje principal de estas sesiones, aportando a mantener las capacidades físicas, perceptivas y de coordinación, con el fin de mejorar su calidad de vida y bienestar.
- **Olimpiadas recreodeportivas:** es un evento que se realiza a nivel distrital, con un aforo de más de 400 personas por sesión, se ejecuta del 23 al 27 de septiembre, en el cual las personas mayores participan grupal o individualmente en diferentes juegos bien sea de deporte, de mesa, tradicionales o pre-deportivos, donde representan a su localidad primando el disfrute y socialización sobre la propia competencia.
- **Cursos de natación:** son cursos de natación guiados por la Secretaría Distrital de Integración Social, estos están dirigidos y diseñados para personas mayores.
- **Actividad física musicalizada:** son sesiones de actividad física impartidas por profesores de recreo, en la búsqueda del ejercicio del cuerpo y la mente.
- **Festival de danzas:** en el marco del festival de verano se realiza este evento, que busca propiciar la interacción entre personas mayores de 55 años, por medio de la danza que manifiesta la cultura y folclor de Colombia; en este evento participan como mínimo 25 personas por localidad.

8.1.1. Ficha técnica

La ficha técnica que se encuentra a continuación, es un instrumento que se creó para la sistematización de la información recolectada en los encuentros coordinados por el semillero de investigación Recreo de la Universidad Pedagógica Nacional, realizados con los coordinadores de cada uno de los programas seleccionados, con el fin además de exhibir la representación de los programas de forma resumida y concreta.

NOMBRE DEL PROGRAMA: Programa de Recreación para la Persona Mayor		
INSTITUCION: (IDRD) Instituto Distrital de Recreación y Deporte		PÚBLICA ☒
		PRIVADA
		MIXTA
FECHA	INICIO: desconocida	LUGAR Y ESCENARIO: Lugares de fácil acceso y centrados en la localización de su barrio o localidad, que sean acordados por los grupos locales, como sean parques, coliseo, salones comunales u otros lugares. Además de las instalaciones del IDRD como el salón presidente, parques como el Salitre o el Simón Bolívar u otros escenarios de gran capacidad para los eventos masivos.
	FIN: se encuentra en vigencia	
CONTINUIDAD DE LA SESIÓN POR SEMANA: Mínimo 1 vez al mes para la escuela de líderes o variando actividades de la oferta del programa.		DURACIÓN DE CADA SESIÓN: 2 horas por sesión, o dependiendo de la actividad.
PROFESIONALES A CARGO: Profesionales en las áreas que comprendan la formación para el desarrollo de la actividad física y recreadores (no específica contenidos de formación).		
NÚMERO DE PARTICIPANTES: Dependiendo de las actividades, ejemplo en un evento masivo como el festival de danza asisten 1.500 personas, o en actividades exclusivas por grupo local, depende la cantidad de participantes del grupo.		
POBLACION BENEFICIARIA: Grupos organizados al interior de las localidades, barrios, fundaciones, entre otros, interesados en adquirir el servicio y participar de las actividades.		
POBLACIÓN DIFERENCIAL	SI	CUAL:
	NO ☒	
EXCLUSIVO PARA PERSONAS MAYORES: Si		ABIERTO A OTRAS POBLACIONES: Si, acompañantes de las personas mayores.
TEMA: Recreación y actividad física.		
OBJETIVO: Ofrecer alternativas recreo formativas en aras de mejorar la calidad de vida, el aprovechamiento del tiempo libre, fortalecimiento de hábitos de vida saludable, autonomía, participación socio familiar y liderazgo, de las personas mayores de la capital.		

ESTRUCTURA - ACTIVIDADES:

Viviendo a través del juego: se comprende como la actividad más transversal, por ofrecerse todo el año, esta cubre todas las localidades desarrolla las habilidades psicomotrices y cognitivas.

Escuela de líderes: se presenta a nivel distrital y local, busca el fortalecimiento en la formación de cada representante, para apoyar los procesos al interior de su grupo.

Olimpiadas distritales: se desarrollan dentro de estas unas sub actividades como:

Juegos tradicionales: se desarrolla como una escuela, permitiéndoles recordar su infancia y juventud, para luego llevar esto a las otras poblaciones, como los niños y adolescentes.

Deportes adaptados: se pretende transformar los deportes tradicionales, en cuanto reglas y estructura, para acomodarlo a las necesidades físicas de las personas mayores.

Nuevo comienzo: por medio de una salida turística, se pretende un proceso de interculturalidad y construcción de tejido social.

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA:

Las personas o grupos, no son convocados por el programa o la institución, sino que se acoge a grupos ya organizados.

Los procesos de acceso para una persona a las actividades se deben solicitar desde la oficina de asuntos locales que direcciona al gestor local, quien se encargara de ubicarlo en un grupo ya organizado, según localización local o barrial.

Para los grupos organizados se da de forma similar este proceso, desde la oficina de asuntos locales, se direcciona al gestor local, quien se encarga de invitar a las escuelas de líderes para vincularse a las actividades.

Ahora bien, para algunas de las actividades, que requieren clasificación a nivel nacional, primero se hará una clasificación por competencia desde el nivel barrial, luego local, distrital y por último se remite a los nacionales, para lo cual ya le corresponde a COLDEPORTES nacional.

APOYO DE OTRAS ORGANIZACIONES: Coldeportes Nacional, emisoras y empresas.

DESDE LA POLITICA PUBLICA: surge antes de las políticas públicas.

Aspectos de suma importancia que fueron mencionados en el encuentro, y no correspondían al cuadro, se deben tener presentes, puesto que son estos, también los que dan cuenta del desarrollo del programa, lo primero aquí, entonces seria mencionar, como lo dice también Elizabeth Criollo, que los líderes son fundamentales para el programa, pues son ellos los encargados de guiar el proceso al interior de los grupos y transmitir el conocimiento, es por eso que el grupo de persona mayor del IDRD no es programa sin líderes, y así mismo “sin

usuarios se acaba el programa, entonces se necesita tenerlos a ellos actualizados” (Criollo E, comunicación personal, 9 de abril de 2019), así que eso hace fundamental para el programa, la escuela de líderes, tanto a nivel local, como a nivel distrital entendiendo que esta es un espacio de fortalecimiento y cadena de comunicación con los grupos.

Por otro lado, los temas administrativos, juegan un papel fundamental para el desarrollo del programa, pues como lo expresaba nuevamente la contratista, el tema por ejemplo del presupuesto, atañe profundamente y como se pudo interpretar, esta institución en general y así mismo el programa, está sujeto a las decisiones presupuestales de la administración distrital, y dependiendo de la asignación de recursos que se dé a la institución se deben modificar, desde el personal, hasta la forma o metodología de proceder, pues en palabras de ella:

Todo tiempo pasado fue mejor [...] se tenía un gestor para cada programa, nosotros teníamos en cada localidad un gestor de persona mayor, y ese gestor tenía un equipo de recreadores, se dedicaban únicamente a persona mayor, durante el año se hacían dos intervenciones, como unas pruebas de actividad física, entonces lo mediamos como los recibíamos y al final mediamos como estaban , [...] nos daba ciertas mediciones, no alcanzábamos a hacerla en todo Bogotá porque pues finalmente es toda una logística bastante grande, pero nos arrojaba una información que nos podía soportar o justificar, que vale la pena, hacer actividad física, [...] entonces era ese soporte que teníamos para nuestras actividades, pero pues cada administración nos quita nos pone (Criollo E, comunicación personal, 9 de abril de 2019).

Sin embargo, para cubrir con estas modificaciones, de orden administrativo y a su vez en temas de cobertura, indirectamente se generó como estrategia, alianzas con otras entidades, con el fin de generar más ofertas para este grupo poblacional, que no están en las metas ni el portafolio ya establecido, brindando así nuevas experiencias y escenarios.

Se resalta aquí también, el que se mencione en esta entrevista, que los recreadores, se encargan de la parte recreativa y de juegos, y de las actividades de actividad física se encargan como apoyo al programa, los profesores de Recreo vía, ya que son ellos los que están preparados y formados para eso, los recreadores no lo hacen porque no están preparados para hacer ejercicios de actividad física.

Expresa además que la función del programa es únicamente operativa, por eso apoyan la labor investigativa, ya que ellos no están preparados para procesos investigativos, por tiempo y otros aspectos que lo impiden, expresando también la importancia de generar alianzas, entre lo operativo y lo investigativo para fortalecer los procesos.

Se mencionaron otro tipo aspectos y experiencias significativas, que hablaban del ejercicio de remembranza que posibilitaba ciertas actividades, así mismo la posibilidad de formar líderes, no solo con la capacidad de transmitir a su grupo, sino que también de forma intergeneracional, a niños, adolescentes, y adultos; la importancia de propiciar cobertura a todas las localidades de la ciudad, por difícil que sea el acceso, y por último, el manejo de las actividades según las capacidades, pues como lo menciona Elizabeth Criollo, una persona mayor no tiene las mismas capacidades físicas de un adulto, y así se ve reflejado, en la organización que le dan a cierto tipo de actividades al dividir en categorías, los grupos participantes, “de 50 a 59 y 60 años en adelante, por que la persona de 50 años esta supremamente vital a una de 60 o 70 años, la diferencia se nota” (Criollo E, comunicación personal, 9 de abril de 2019).



*Fotografía No. 4. Encuentro con los directores del programa de persona mayor del IDRD.
Fuente: Semillero de Investigación Recreo.*

8.1.2. Análisis a la página oficial de Facebook del IDRD



Imagen No. 1. Página oficial de Facebook del Instituto Distrital de Recreación y Deporte.
Fuente: Elaboración propia (2 de julio de 2020).

En este cuadro, se encuentra el registro total de publicaciones de la página oficial de Facebook del IDRD, dirigidas hacia la población de persona mayor, por tipo de publicación y año.

Registro de publicaciones revisadas del IDRD		
Tipo de publicación	cantidad	Total de publicaciones
2020		
Fotos de actividad	0	7
Póster de evento o actividad	1	
Video de actividad	0	
Transmisión en directo	6	
Enlace o link	0	
Álbum de fotos de Facebook	0	

2019		
Fotos de actividad	2	8
Póster de evento o actividad	2	
Video de actividad	0	
Transmisión en directo	0	
Enlace o link	0	
Álbum de fotos de Facebook	4	
22018		
Fotos de actividad	0	5
Póster de evento o actividad	0	
Video de actividad	1	
Transmisión en directo	2	
Enlace o link	1	
Álbum de fotos de Facebook	1	
2017		
Fotos de actividad	1	9
Póster de evento o actividad	2	
Video de actividad	0	
Transmisión en directo	0	
Enlace o link	2	
Álbum de fotos de Facebook	4	

Total de publicaciones	22
------------------------	----

*Tabla No. 4. Registro de publicaciones revisadas del IDRD.
Fuente: Elaboración propia.*

Como se muestra en el cuadro, a lo largo de 3 años y 5 meses se han realizado tan solo 22 publicaciones en total del periodo examinado, sin embargo lo que se puede resaltar de este seguimiento, es que la actividad de la página, muestra una relativa constancia en cuanto a cantidad de publicaciones, pues como se evidencia para el año 2017 se hicieron 9 y para el año 2019, 8, concordando además estos dos años con la actividad generada desde los álbum de fotos, en los cuales se buscaba mostrar por medio de evidencias fotográficas, las acciones desarrolladas desde el programa de persona mayor; en cambio el año 2018 se distingue por generar un bache en la constancia de la institución con respecto a las publicaciones dirigidas a persona mayor, pues para este año aunque no fue de gran impacto, la diferencia fue de entre tres a cuatro publicaciones menos en comparación con los demás años examinados.

Sin embargo, no se menciona el año 2020, dentro de la constancia que se ha generado, pues si bien asemeja a la cifra que se ha mantenido, es importante resaltar que el seguimiento se realiza con apenas 5 meses de transcurrido el año, es decir que ha sobrepasado o por lo menos a futuro, la cifra de publicaciones con respecto a los otros años, esto se debe a la situación actual de confinamiento por el COVID-19, ya que se ha generado la necesidad de reemplazar la interacción que se daba de forma presencial, por una interacción virtual, aunque menos constante y con grandes diferencias, es evidente que esta institución ha querido permanecer en contacto con todos sus usuarios y abriendo la puerta a nuevos, por las posibilidades de cobertura que genera el ciberespacio y las redes sociales.

En el siguiente cuadro se muestran de forma sistemática y ordenada, los comentarios reseñados de las publicaciones de persona mayor en la página oficial de Facebook del IDRD por algunos usuarios. La revisión se realizó desde el año 2017, hasta el 12 de mayo del 2020, contando con un total de 22 publicaciones y seleccionando de estas, 7 como las más relevantes, de las cuales se cuenta con un total de 645 comentarios, de los cuales se distinguen 16 por su significación.

Encontrando que, dentro de las publicaciones más relevantes, se encuentran recurrentes, actividades como:

Viejo teca local.

Escuela de líderes.

Y sesiones en vivo de actividad física.

Caracterización	Descripción	Comentarios de los Usuarios	Observaciones
2020			
Tipo de publicación: Transmisión en vivo	Es una sesión en línea, dirigida por uno de los instructores de Recreo vía, corresponde a una pausa activa, la cual se desarrollará desde gimnasia aeróbica de mantenimiento en la cual se reforzará la locomoción y la coordinación. Su duración es de 30 minutos.	“Agradezco la participación de los integrantes de la RED#31. estuvo excelente gracias”	Se presentan frecuentes comentarios que mencionan la presencia de “la RED #31”, no se encuentra esta “red” a que corresponde, sin embargo, por los comentarios se puede deducir que es un grupo de personas, conformado, desconociendo también su objetivo. Predominan los comentarios que corresponden a saludos y mención a la presencia de barrios o localidades en las que habitan los usuarios. El instructor menciona que, aunque esta sesión esté dirigida a la persona mayor, también está abierta a todo público.
Tema: Coordinación y locomoción para el adulto mayor		“Muchas gracias muy buena la clase”	
Fecha: 12 de mayo de 2020		“Porque esto no lo transmiten por televisión? No es mejor?”	
No. De comentarios: 286			
Tipo de publicación: Transmisión en vivo	Sesión en línea, dirigida por un instructor de Recreo vía, pretende el estímulo del corazón por medio de movimientos sencillos y de baja intensidad.	“Gracias Fabian Excelente labor Abrazooooo Mi mamá fue.muy feliz! Solo 86 añitos”	Se presentan con frecuencia comentarios de saludos, la presencia de localidades y barrios según donde viven los usuarios. Predomina la presencia de comentarios que evidencian la vinculación de las personas mayores por medio de sus familiares.
Tema: Trabajo cardiovascular para persona mayor		“Muy bien, mis padres hicieron todos los ejercicios, Gracias”	
Fecha: 5 de mayo de 2020			

No. De comentarios: 307	Es una actividad muy adecuada para las personas mayores que no realizan actividad física.	“Mil gracias Profe, mi mamá disfruto la clase 👍👍👍👍” “buen dia saludos desde bosa, voy a hacer la actividad con mis padres👍” “Háblele directamente al persona mayor” “Profe háblele directamente a la ersona mayor algunos estamos solos”👍❤️	Se recomienda al instructor, hablarles directamente a las personas mayores, pues si bien se apoyan en familiares para acceder a los medios tecnológicos, la sesión está dirigida a ellos. Cabe resaltar que esta sesión se encuentra dentro del programa de Recreo vía y no de persona mayor, pues según se puede notar, los diferentes programas se están apoyando en este para cubrir todas las poblaciones.
2019			
Tipo de publicación: Poster de actividad	Este póster, pretende anunciar y promocionar la realización de las viejotecas locales, esta actividad es un espacio lúdico recreativo que se da en cada localidad durante el mes de noviembre y diciembre, con una duración de 4 horas aproximadamente.	“Gracias, que bueno por las personas mayores, recreación, distracción y alegría por algunas horas”	Por ser esta una actividad que se realiza solo una vez al año, y una de las más disfrutadas por los usuarios, se solicita como se evidencia en los comentarios se realice más de una vez en el año. Para esta actividad, define la fecha cada localidad, siempre y cuando sea dentro del mes establecido.
Tema: Viejo tecas locales para persona mayor		“Super toca hacerlas más Seguido	
Fecha: 4 de noviembre de 2019		Es un buen Plan para nosotras es la mejor Medicina Eso es vida Que viva las hipotecas Felicitaciones Dios los bendiga Más seguido Las viejotecas Porfavor”	
No. De comentarios: 24			
Tipo de publicación: Póster de actividad	Este póster, pretende promocionar, el diligenciamiento	“Lo publican hace dos horas.....y en kennedy fue en mayo.....mmmmm”	Se encuentran comentarios negativos, que aluden a la organización en tiempos y eficacia.

Tema: Vive el pasaporte vital para persona mayor	y entrega de pasaportes en las diferentes localidades, en el mes de julio.	“ESO NO SIRVE PARA NADA” Ibid.	
Fecha: 2 de junio de 2019			
No. De comentarios:16			
2018			
Tipo de publicación: Transmisión en vivo	Por medio de una transmisión en directo, se mostraba el ambiente y dinamismo de la clausura de las olimpiadas.	“Excelente! ¡Me gusta como los profesores del IDRD participan con los usuarios! 👍 “	En esta transmisión, se puede resaltar la interacción de los instructores del programa con los usuarios, mostrándose como amigos que se divierten junto a ellos.
Tema: Clausura de las Olimpiadas recreo deportivas de la persona mayor			
Fecha: 28 de septiembre de 2018			
No. De comentarios: 5			
2017			
Tipo de publicación: Póster de evento	Anuncia la realización del primer encuentro de la escuela de líderes del año 2017, el cual se desarrollará en el mes de marzo, con una duración de 2 horas.	“Muy bueno pero muy lejos y difícil de llegar deberían. Hacerse en cada localidad. Sería excelente”	Debido a que esta actividad se hace de forma masiva a nivel distrital, el punto de encuentro para su desarrollo, es en la sede principal del IDRD, la cual se encuentra ubicada en Barrios Unidos.
Tema: Primer encuentro de la Escuela de Líderes para Persona Mayor			

Fecha: 7 de mayo de 2017			
No. De comentarios: 2			
Tipo de publicación: Fotos	Corresponde al cierre de actividades de la escuela de líderes del año 2017, en el cual se generó una jornada de aprendizajes, lúdica y recreación.	“Felicitaciones al IDRD por este espacio maravilloso para las (los) líderes que dedican su tiempo a mejorar la calidad de vida en los grupos de persona mayor”	Se resalta el comentario en el que exaltan la labor y entrega de los líderes de los grupos de persona mayor, y la labor del programa por formarlos y fortalecerlos.
Tema: Clausura de la Escuela de Líderes de Persona Mayor			
Fecha: 23 de noviembre de 2017			
No. De comentarios: 5			

Tabla No. 5. Registro y sistematización de publicaciones relevantes en el seguimiento a la página oficial de Facebook del IDRD.

Fuente: Elaboración propia.

El programa de persona mayor, aquí se ha resaltado por brindar espacios de distracción, alegría, recreación y formación para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores, pues así lo reflejan los comentarios reseñados en la tabla, y otros que en la mayoría de las publicaciones, en especial de los últimos años presentan con frecuencia comentarios, que aluden a saludos y agradecimientos, y en general en el total de los años examinados, otros más específicos, que puede dar cuenta de la labor y eficiencia tanto del programa como la institución, estos son entonces como ya se mencionó antes, los que se encuentran referenciados en la tabla, de los cuales se destacan con importancia, aquellos que sugieren el valor de la apropiación de cada actividad, evento o programa de las personas mayores desde el lenguaje, en este caso puntual, se desarrollaba una transmisión en vivo de actividad física, en la cual el instructor a lo largo de la sesión, se dirigía a la persona que acompaña al adulto mayor, con expresiones textuales como: “están conectadas muchas personas fieles al programa y que muy posiblemente quieren brindarle ese trabajo a nuestra personas mayores, al abuelito, a la abuelita, a nuestros papas”, “por favor hágale la invitación a nuestros

abuelitos, a que vengan, que realicen la actividad”, “vamos a hacer que lleve las manos hacia la cadera y comience a moverla”, expresándose así continuamente en la sesión, dando a entender que esta actividad, está dirigida a los cuidadores y líderes de los grupos de persona mayor y no a la población específica como tal, si bien no está mal, porque seguramente habrá varios líderes y cuidadores interesados, se debe tener en cuenta que la sesión se ofertó, brindando un espacio de recreación para las personas mayores, es por eso que debe tanto la institución, como el programa y hasta los mismos instructores, velar por que desde el lenguaje se sientan cómodos, identificados y empoderados de los escenarios que se les brindan.

Otros de los comentarios que se reflejan con importancia aquí, son los que evidencian la forma de las personas mayores para acceder a la virtualidad, pues en las sesiones en línea de actividad física, que son las que han generado más interactividad, por la dinámica de intercomunicación social, a causa del COVID-19 y que antes se realizaban de forma presencial, deja ver que los usuarios interesados en no perder su práctica, se apoyan en la ayuda que les puedan brindar sus familiares amigos o conocidos que están más familiarizados con el ciber espacio, para acceder a las redes sociales y a la virtualidad en general, así como también se ha manifestado, que hay usuarios que acceden de forma independiente; y anexo a esto se puede observar en la tabla, como se refleja en el número de comentarios, que ha aumentado la interacción de los usuarios, conforme pasan los años.

Es importante resaltar aquí, ya que se viene hablando de las sesiones de actividad física, que han sido estas importantes porque se han tenido que reinventar, desarrollando este espacio de forma virtual, y el cual, en la normalidad, se desarrollaba de forma independiente por cada uno de los programas que acogía a las diferentes poblaciones, sin embargo, estas sesiones, están dirigidas por el programa de Recreo vía, el cual trabajaba de forma general, sin establecer población objeto, y en esta ocasión, ha sido el apoyo de otros programas, como el de persona mayor y otros que atienden la población en condición de discapacidad e infancia, dentro de estas sesiones, se presentan repetidamente comentarios expresando, que se extrañan las sesiones de forma presencial.

Otros comentarios, que se resaltan, por su impacto en los usuarios, son los que corresponden a la actividad de pasaporte vital, puesto que desacreditan su funcionamiento y el cumplimiento de los beneficios, ya que esta es una tarjeta que pretende facilitar el acceso a

eventos y actividades recreativas, culturales y educativas en la ciudad de Bogotá, a las personas que no pertenecen a grupos u entidades ya establecidas.

Entre otros comentarios que pueden generar impacto, encontramos solicitudes para realizar ciertas actividades con más frecuencia, que se dé acceso a las diferentes sesiones para persona mayor por televisión y otras en las cuales se cuestiona que los encuentros de líderes quedan muy lejos y es difícil llegar.

Respecto a todo lo anterior, se evidencia que el programa de Recreación para Persona Mayor del IDRD, cobra gran importancia para los ciudadanos de la capital colombiana, mayores de 60 años, por ser esta la institución que se apoya en los recursos que recolecta el Estado, para garantizar en este caso el derecho a la recreación, que más que un derecho pasa a ser un factor fundamental para la calidad de vida de esta población, es así que lo ideal en este caso, sería que se generara gran cobertura, con el fin de llegar a todos los espacios y ciudadanos de Bogotá, pues si bien para otros grupos poblacionales es importante también que se genere más amplitud en la cobertura, en el grupo de personas mayores se presenta más demanda, ya que en las otras poblaciones, se encuentra una vinculación en su gran mayoría a instituciones, como empresas, equipos o escuelas deportivas, instituciones de educación, entre otras, que propician este derecho, bien sea directa o indirectamente, mientras que las personas mayores, al haber ya culminado sus etapas académicas y trabajo, en la mayoría de los casos quedan desvinculados de grupos que permitan la interacción con otros fuera de su núcleo familiar, es por esto que se resalta la importancia de que esta institución, genere más cobertura.

Por otro lado, es evidente, que según la metodología de trabajo del programa, aquí no se generan procesos de seguimiento a los grupos o personas en específico, pues se plantean actividades a las cuales se convocan los grupos vinculados, y una vez terminada la actividad, se plantearan nuevas por desarrollar o al siguiente año se realizan nuevamente, pero no se cuenta con un instrumento que lleve el registro progresivo de los grupos o las personas, que permitiera evaluar también el progreso en temas de salud física, mental y emocional, para medir la pertinencia e impacto de las actividades y así mismo del programa en la vida de las personas mayores usuarias, y a su vez dicho instrumento permitiera identificar, las falencias a fortalecer en los procesos de cada grupo local y a nivel general, si bien anteriormente se realizaban una actividad de medición, esta correspondía a medir únicamente la capacidad

física con respecto al avance que se tenía, desde el inicio de año y al finalizarlo; a pesar de ello, como se pudo evidenciar en el ejercicio de seguimiento a la red social de Facebook, es posible por medio de este portal virtual, conocer las perspectivas, emociones y grado de satisfacción, de los usuarios, pues como se logró observar, se generan comentarios que pueden aludir a la felicidad que en ellos provoca alguna actividad en específico, o por el contrario, descontentos u insatisfacción con algunas de las actividades que allí se desarrollan.

En relación con la importancia de tener un control de la pertinencia y calidad de las actividades para los usuarios, es importante reconocer, que por medio de esto se puede fortalecer el programa, pues según el seguimiento a la página de Facebook, se encontró una evidente inclinación o preferencia por algunas actividades en específico, por ejemplo se agradecía y solicitaba se realizara con más frecuencia la viejoteca distrital, por el contrario se encontraron comentarios negativos, de la inconsistencia del pasaporte vital, lo que sugeriría que por medio de estos seguimientos se tuviera en cuenta, que actividades vale la pena fortalecer y cuales por el contrario debilitar, pues así como se mencionó en el ejemplo, se debería reducir la fuerza y presupuesto, que se le da a pasaporte vital y más bien invertirlo en fortalecer la viejoteca, estableciendo una nueva fecha para que se realice con más frecuencia y así aumentar la calidad del servicio tan siquiera en esta actividad.

Con respecto a la calidad del servicio, se presenta una falencia en la formación de los instructores del programa, pues como fue posible evidenciar en una de las actividades, el lenguaje juega un papel importante para el trato adecuado a la población en cuestión, y aunque la labor del recreador no está centrada en una población específica, como antes, es importante capacitar a los trabajadores de la institución, en general, para reconocer la importancia del lenguaje en el trato de todas las poblaciones y en especial en esta, en la cual están tan presentes los estereotipos.

Por otra parte, es significativo resaltar, que los inconvenientes que ha generado la situación presupuestal, en cuanto a disminución de personal en la institución, han bajado la calidad del servicio prestado por la inconsistencia en el acompañamiento a los grupos, lo cual se ha logrado resolver, mediante la metodología de capacitación de los líderes para transmitir el conocimiento a los grupos, pues así es más fácil para el programa, distribuir y rotar a los recreadores que hacen el acompañamiento en algunas actividades de los grupos locales y

barriales, sin embargo sería también necesario, para aportar a la cobertura, que se promocionara en alianza con las alcaldías locales, desde los gestores locales del programa, la existencia o pertinencia de crear estos grupos, para propiciar los espacios recreativos a las personas mayores de la ciudad.

Otro de los aspectos que es relevante destacar de este ejercicio investigativo, corresponde al valor que brindan a la recreación conceptualmente en la página web de la institución en general, pero que sin embargo se ve truncado en algunas actividades como, nuevo comienzo y olimpiadas recreo deportivas, pues como se sabe la recreación no busca propiciar ni desarrollar la competencia en aras de crear ambientes de diversión, lo que resulta ser contradictorio en el desarrollo de las actividades mencionadas anteriormente, pues en estas se generan constantemente procesos de competencia, que posiblemente no lleguen a ser satisfactorios para todos los usuarios.



*Fotografía No. 5. Escuela de líderes- IDRD.
Fuente: Página oficial de Facebook del IDRD. (30 de agosto de 2019).*

8.2. Descripción y análisis del programa de persona mayor de la caja de compensación familiar Cafam.

Con el fin de propiciar condiciones de vida digna para los trabajadores, y el núcleo familiar, fueron creadas las primeras cajas de compensación familiar en Francia de 1918, largo tiempo después se implementaron en Colombia desde el subsidio familiar, bajo un proceso de tres etapas, el cual culminó a la par con la Ley 90 de 1946 por la cual se creó el Instituto Colombiano de Seguros Sociales.

La primera caja de compensación familiar, se creó el 30 de julio de 1954 en Antioquia, esta se llamaba COFARMA, la cual dio paso a procesos jurídicos que permitirían más adelante expedir el Decreto 180 de 1956, por el cual se instauró y buscó la promoción del subsidio familiar en Colombia. En 1957, se expide el Decreto 118 por el cual se establece la obligatoriedad del subsidio en todo el país. Ese mismo año se registró la caja de compensación familiar CAFAM, ante el Ministerio del Trabajo, para cumplir principalmente con los fines establecidos por el gobierno para el sistema de subsidio familiar, sin embargo a mediados de la década de los 60, bajo la autorización del gobierno colombiano, Cafam implementó obras y programas, para satisfacer y cubrir otras necesidades básicas de los empleados afiliados y las familias, implementando principalmente el servicio de salud en 1965, en 1969 se crea el servicio de recreación con el Centro Vacacional Cafam Melgar, se habilitó el servicio de educación en 1972 con el colegio Cafam y el servicio de vivienda el cual fue implementado en 1982.

Ahora bien, la Caja de Compensación Familiar Cafam, es una entidad de carácter mixto, que busca generar bienestar a través de la atención integral, ofertando productos y servicios de contenido social de acuerdo a las necesidades de los afiliados y usuarios.

Las actividades que allí se ofrecen propician en los participantes la superación de la pobreza y el mejoramiento de la calidad de vida, es así que se rigen por una cultura del humanismo y la solidaridad.

Presta servicios en diferentes sectores así:

- Servicios de recreación y hotelería:
 - Eventos empresariales y sociales.

- Servicios de hotelería.
- Servicios de alojamiento casas vacacionales.
- Programas de acondicionamiento físico.
- Programas deportivos.
- Servicios de práctica libre.
- Programas recreativos.
- Servicios parque acuático.
- Servicios de educación y desarrollo social:
 - Educación preescolar, básica y media en el Colegio Cafam, conducente al título de bachiller académico.
 - Educación preescolar, básica y media en el Liceo Campestre Cafam, conducente al título de bachiller académico.
 - Servicios educativos de idiomas.
 - Servicios de educación para el trabajo y el desarrollo humano.
- Servicios de salud:
 - Servicio de laboratorio clínico: toma de muestras y central de procesamiento.
 - Atención médica ocupacional y complementaria.
 - Investigación clínica relacionada con productos y servicios de salud.
- Servicios de alimentación:
 - Transformación y preparación de alimentos y perecederos.

Como es prioridad en este trabajo investigativo reconocer la posición de la recreación y las personas mayores en la institución, se debe resaltar que en esta entidad la recreación se comparte con el turismo como uno de los temas principales, en forma de servicio, y del cual se desglosan diferentes ofertas, tanto recreativas como turística, pero que, aunque se distingan, las actividades ofertadas desde el campo turístico, contienen un factor recreativo.

Sin embargo, se encuentra que cuentan con un programa de persona mayor, el cual fue creado en 1972, brindando a esta población “servicios y actividades de carácter asistencial, educativas, ocupacionales, de capacitación, recreativas, culturales y turísticas para todas aquellas personas que terminaron su vida laboral, pero mantienen vivo el espíritu de superación.” (Revista Semana, 1997). se resalta además, que este programa, según el doctor

Robinson Cuadros⁴, quien actualmente es el director, se creó hace más de 30 años como el primer programa para persona mayor en las cajas de compensación familiar de Bogotá; y que actualmente, otro de los propósitos se encamina, a la búsqueda de la transformación del lenguaje, en un lenguaje adecuado, no infantilizado ni degradador, en favor de un trato humanizado y empático, reconociendo además esta transformación poblacional como una oportunidad de negocio e innovación.

8.2.1. Ficha técnica

La ficha técnica que se encuentra a continuación, es un instrumento que se creó para la sistematización de la información recolectada en los encuentros coordinados por el semillero de investigación Recreo de la Universidad Pedagógica Nacional, realizados con los coordinadores de cada uno de los programas seleccionados, con el fin además de exhibir la representación de los programas de forma resumida y concreta.

NOMBRE DEL PROGRAMA: Programa Cafam para adulto mayor		
INSTITUCION: Caja de compensación familiar CAFAM		PÚBLICA
		PRIVADA
		MIXTA x
FECHA	INICIO: hace más de 30 años	LUGAR Y ESCENARIO: Cuenta con tres sedes propias (Belalcázar, floresta y Kennedy) y varias sedes parroquiales.
	FIN: está en vigencia	
CONTINUIDAD DE LA SESION POR SEMANA: Sedes propias: lunes a viernes. Sedes parroquiales: dos veces por semana.		DURACIÓN DE CADA SESIÓN: Sedes propias: 8:00 am a 5:00 pm. Sedes parroquiales: 2 horas.
PROFESIONALES A CARGO: Terapeutas, recreadores, profesionales en turismo.		
NÚMERO DE PARTICIPANTES: 700 personas		
POBLACIÓN BENEFICIARIA: Personas mayores interesados en participar en el programa, bien sea afiliados a la caja de compensación o particulares.		
POBLACIÓN DIFERENCIAL	SI	CUAL:
	NO x	

⁴ Medico geriatra, Representante del Comité Latinoamericano y del Caribe de la IAGG -International Association of Gerontology and Geriatrics), Líder de la ruta sociosanitaria de personas mayores y director del programa de persona mayor de la caja de compensación familiar Cafam.

EXCLUSIVO PARA PERSONAS MAYORES: si	ABIERTO A OTRAS POBLACIONES: no
TEMA: salud, bienestar, recreación y turismo.	
OBJETIVO: busca propiciar bienestar desde la sociedad y la familia ofertando actividades a nivel recreativo y formativo. Incentivar el cambio del lenguaje y escenarios para las personas mayores.	
ESTRUCTURA - ACTIVIDADES: se manejan diferentes ofertas recreativas, que apuntan al factor de la recreación, turismo y formación. En recreación se generan espacios para la recreación desde actividades como: Gimnasia yoga danza pilates Celebraciones: del día de la mujer, de la madre, del hombre. En turismo se ofertan algunas salidas que corresponden a: Pasadía: el cual se oferta 2 veces al mes, donde se da un día para gozar en melgar, con temáticas. Festival del adulto mayor: esta actividad es la única que propasa el tiempo de un día a brindarse durante 5 días en melgar brindando actividades permanentes. En formación se oferta actualmente y se busca ampliar la oferta, para lograr un aporte a nuevas oportunidades para las personas mayores desde la independencia y la vida laboral. Inglés para la vida: se le forma en nivel básico para desenvolverse en los diferentes entornos que se abordan en un viaje, ej. En el aeropuerto: Como reclamar la maleta, como comprar artesanías. Tecnologías en computación: se ofertará próximamente. Ruta de empleabilidad para el adulto mayor: a través del centro de formación para el trabajo se les capacite en competencias laborales, para poder acceder a un trabajo sin complicaciones.	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA: Cafam desarrolla este programa bajo un modelo de amigos, más que de programa, procura siempre el buen trato y la correcta utilización del lenguaje. El acceso a las actividades de la oferta que se tiene en el programa, no se limitan a una vinculación directa con la caja de compensación, pues esta oferta es abierta al público en cualquiera de las actividades, entonces dichas personas no vinculadas, acceden como particulares. Todas las personas que participan en el abanico de actividades ofertadas, deben pagar una tarifa según actividad y categoría, así también están incluidos las personas vinculadas como particulares, pagando las tarifas que a ellos corresponde por particulares.	

Las actividades se desarrollan en las instalaciones ya predeterminadas por la institución y el programa, a la cuales se tendrán que desplazar los participantes, en algunas de las sedes se maneja la doble jornada según el aforo, y así mismo los horarios varían en cada sede según la disponibilidad del lugar.

APOYO DE OTRAS ORGANIZACIONES:

Agencias de turismo, convenio con la Asociación Colombiana de Profesores de educación física.

DESDE LA POLÍTICA PÚBLICA: surge antes de las políticas públicas.

Aunque esta ficha pretende recopilar la información de forma concreta y sistematizada, se escapan de allí algunos aspectos, mencionados en la entrevista, que son de importancia y juegan un papel fundamental para comprender mejor los procesos del programa, sin embargo a primera vista se arrojaron allí saberes relacionados con la vejez en general, pues se debe tener en cuenta que el director de este programa, es el médico geriatra Robinson Cuadros, quien por su perfil profesional cuenta con un amplio conocimiento en el tema, por lo que a lo largo del encuentro, arrojo datos como: que el 55% de las personas mayores no hacen parte de ningún grupo social, parroquial, deportivo, ni recreativo, respecto a los 960.000 personas mayores que tiene Colombia, que el 40% de la población mayor de 60 años tienen perfil depresivo, que se ve fuertemente marcado el fenómeno de la feminización del envejecimiento, el cual corresponde a la posibilidad que tiene las mujeres para vivir más años, haciendo que en este grupo poblacional se marque bastante la brecha entre en número de mujeres y de hombres.

Sin perder de vista los datos importantes que brinda sobre el programa, pues establece que Cafam se distingue de otras cajas de compensación y programas, porque “tiene un modelo de amigos, más que de programa” (Cuadros R, comunicación personal, 19 de marzo de 2019), puesto que las personas van a encontrarse con sus amigos y dentro del programa es que hacen yoga, recreación y todas las actividades que allí se encuentran, generando así un “impacto impresionante pues el 93% de las 700 personas que asisten al programa, sienten que han mejorado su tensión arterial, el 94% la calidad del sueño, el 100% siente que vale la pena vivir, el 100% se sienten felices” (Cuadros R, comunicación personal, 19 de marzo de 2019). Reflejándolo también en las charlas que tiene con las personas mayores, pues las que

llevan entre 25 a 30 años, aproximadamente desde que se fundó, expresan en palabras de Cuadros R: “el programa es salud y que da vida, sin importar que todos los años sean las mismas actividades, y al preguntarles por qué les da vida, cada uno empezó a hablar, de cómo estamos en una sociedad que segrega a las personas mayores, y que es una sociedad que impide que las personas mayores disfruten de lo que ofrece la ciudad’” (Cuadros R, comunicación personal, 19 de marzo de 2019).

Es entonces cuando genera la reflexión acerca de mostrarle a los diferentes sectores, que el fenómeno de envejecimiento que se viene presentando no es una amenaza, sino por el contrario, debe ser visto como una oportunidad para innovar como sociedad en nuevas perspectivas de envejecimiento.



*Fotografía No. 6. Encuentro con el director del programa de persona mayor de Cafam.
Fuente: Semillero de Investigación Recreo.*

8.2.2. Análisis de la página oficial de Facebook de la Caja de compensación familiar CAFAM.



*Imagen No. 2. Página oficial de Facebook de la Caja de Compensación Familiar Cafam.
Fuente: elaboración propia (2 de julio de 2020).*

En este cuadro, se encuentra el registro total de publicaciones de la página oficial de Facebook de CAFAM, dirigidas hacia la población de persona mayor, por tipo de publicación y año.

Registro de publicaciones revisadas de CAFAM		
Tipo de publicación	Cantidad	Total, de publicaciones
2020 24 de marzo		
Fotos de alguna actividad	0	2
Póster de evento o actividad	0	
Video de actividad	2	
Transmisión en directo	0	
Enlace o link	0	

Álbum de fotos de Facebook	0	
2019		
Fotos de alguna actividad	1	5
Póster de evento o actividad	4	
Video de actividad	0	
Transmisión en directo	0	
Enlace o link	0	
Álbum de fotos de Facebook	0	
2018		
Fotos de actividad	0	1
Póster de evento o actividad	1	
Video de actividad	0	
Transmisión en directo	0	
Enlace o link	0	
Álbum de fotos de Facebook	0	
2017		
Fotos de actividad	0	0
Póster de evento o actividad	0	
Video de actividad	0	

Transmisión en directo	0	
Enlace o link	0	
Álbum de fotos de Facebook	0	
Total de publicaciones		7

*Tabla No. 6. Registro de publicaciones revisadas de Cafam.
Fuente: Elaboración propia.*

Es evidente que en la página de Facebook oficial de Cafam no se genera mucha actividad en lo que respecta a publicaciones dirigidas para la población de persona mayor, pues como se evidencia en el cuadro, el total de publicaciones en 3 años y 5 meses que fue el periodo en el que se realizó el seguimiento a esta página, se generaron solo 7 publicaciones en total, reconociendo el año 2019 como el año más activo con apenas 5 publicaciones, y el 2017 como el año con actividad nula respecto a las publicaciones para persona mayor. Se puede evidenciar que llevan un proceso de aumento de la interactividad conforme pasan los años, sin embargo es pertinente mencionar que se espera que el año 2020 sobrepase el año anterior en cantidad de publicaciones para este grupo poblacional, teniendo en cuenta que con apenas 5 meses de transcurrido el año ya se han generado 2 publicaciones, las cuales corresponden a actividades para la cuarentena generada por el COVID-19, y se espera continúen ofertando, ya que estas remplazan las actividades que se realizaban de forma presencial.

En el siguiente cuadro se muestran de forma sistemática y ordenada, los comentarios reseñados de las publicaciones de persona mayor en la página oficial de Facebook de Cafam por algunos usuarios. La revisión se realizó desde el año 2017, hasta el 13 de mayo del 2020, contando con un total de 7 publicaciones y seleccionando de estas, 3 publicaciones como las más relevantes, de las cuales se contaba con 334 comentarios, y de estos se seleccionaron 11 por su importancia para este trabajo.

Encontrando que, dentro de las publicaciones más relevantes, se mencionan recurrentes, actividades como:

Diferentes actividades realizadas en el centro vacacional Cafam melgar.

Caracterización	Descripción	Comentarios de los Usuarios	Observaciones
2020			
Tipo de publicación: Video	Es un video anunciando una transmisión en vivo, de preguntas y respuestas relacionadas con Geriatria, a su mismo se solicita dejen sus preguntas para ser resueltas en esta transmisión. Lo realizará el Dr. Robinson Cuadros médico geriatra.	“Felicitaciones Robinson..que el Señor te bendiga y a todo el país.” “Como siempre mi doctor al pendiente de nuestros viejitos.” “Dr. Robinson Cuadros agradezco a Dios su academia y disposición para la población. Dios bendiga su actuar.” “Dr Robinson Dios te bendiga por tan bonita labor te recordamos mucho. Bendiciones” “Excelente labor Robinson. Muchos saludos a vos y a tu familia.”	El doctor Robinson, no solo es un profesional en geriatría, sino que además es el director del programa. Prevalecen los comentarios, exaltando la labor del Dr y su compromiso con las personas mayores. En el video expresa, estará acompañando y aconsejando a las personas mayores durante la cuarentena y que cuenten con el cómo un amigo.
Tema: Preguntas y respuestas con un profesional en geriatría			
Fecha: 24 de marzo de 2020			
No. De comentarios: 27			
2019			
Tipo de publicación: Póster de actividad	El póster oferta el Festival del adulto mayor que se llevara a cabo en centro vacacional Cafam melgar, del 20 al 24 de mayo.	“Excelente programa” “Excelente trabajo hace Cafam con los adultos mayores!!!!” “Me pareció que por ser adulto mayor l y no festivo los precios serían asequibles, pero me parecen muy costosos es que van con alimentación mi pregunta.”	prevalecen los comentarios solicitando información acerca de costos y formas de inscripción, sin embargo, se encuentra que también son reiterativos los comentarios expresando la inconformidad, por los costos elevados de la
Tema: Festival del Adulto Mayor en el Centro de Vacaciones Cafam Melgar.			
Fecha:			

24 de abril de 2019		“Esto es solo para ejecutivos, los precios muy altos”	actividad y centro vacacional en general. Se reclama también por la preferencia que se les da a los particulares, ya que la tarifa de ellos en comparación con la de los afiliados, en todas las categorías, genera más ingresos para la institución.
No. De comentarios: 210		“CAFAM, es muy lindo, su recreación es fabulosa, lástima que hayan cambiado la forma de pago; aun separando cabañas con cuatro meses de anticipación, toca cancelar la totalidad del pago. Muy injusto me parece, deberían replantear esta situación y así favorecer a sus afiliados”	
2018			
Tipo de publicación: Póster de actividad	Este poster, pretende promocionar el pasadía en el centro vacacional Cafam melgar	“CAFAM ES CAFAM decía yo como afiliada. Pero Lastima que no tengan en cuenta ni claro Que AFILIADO Y PARTICULAR. Es muy diferente. Le dan más prioridad al de afuera que al que deberían proteger. Obvio un particular les paga más. Y para el afiliado Dejan poco cupo o le cobran el triple para que no le queden ganas de pedir sus servicios. Beneficios que por ley le corresponden. ME QUEDA MUY CLARO. Con los comentarios anteriores. Da mucha tristeza” Ibid.	Nuevamente se reiteran comentarios relacionados con el costo elevado de la actividad y el centro vacacional en general y la preferencia que se les da a los particulares y no a los afiliados, debido a que los particulares pagan más. Sin embargo, se encuentra un comentario bueno, de satisfacción frente al centro vacacional.
Tema: Pasadía en Cafam melgar			
Fecha: 22 de agosto de 2018			
No. De comentarios: 87			
		“Que pesar hace unos años Cafam era más económico Con un mínimo no va nadie le	

		dan prioridad a los particulares x pagan más” “Un centro vacacional muy completo. Estuve en vacaciones con mi familia y fue una excelente experiencia. Con muchas ganas de volver, pronto reservaré nuevamente confiando en Dios “	
--	--	--	--

Tabla 7. Registro y sistematización de publicaciones relevantes en el seguimiento a la página oficial de Facebook del Cafam.

Fuente: Elaboración propia.

Como se evidencia en la tabla No. 5 La actividad de la página de Facebook de Cafam, es muy mínima, al menos en lo que respecta a publicaciones relacionadas con la población de personas mayores, sin embargo, las nuevas dinámicas de interacción social, a causa del COVID-19, han creado la necesidad, de generar más interactividad por medio de internet, es así que se ha generado la preocupación de forjar un acompañamiento desde la institución a todos los usuarios, específicamente aquí, del programa de persona mayor a lo mayores de 60, como se refleja desde el interés del doctor Robinson Cuadros, quien es el director del programa, y pretende generar un acompañamiento continuo a las personas mayores usuarias del programa, sin embargo es evidente según los comentarios referenciados en la tabla anterior que este acompañamiento, directamente del director, no se presenta solo ahora por la contingencia, pues es una persona que constantemente hace presencia en el programa y realiza una excelente labor para estas personas.

Sin embargo en las pocas publicaciones que se presentan relevantes aquí, existen constantemente comentarios acerca de la dificultad de la accesibilidad económica, específicamente relacionada con las actividades que se ofertan para persona mayor en el centro vacacional Cafam Melgar, sin embargo hay comentarios que generalizan que estos elevados costos se dan a nivel general en la institución, a la par de esto se presentan constantes quejas de que le dan prioridad y preferencia a las personas que se vinculan a las actividades de forma particular.

Durante el seguimiento que se realizó a la red social de Facebook de esta institución, se encontró que existe un grupo llamado: “Personas mayores amigas de Cafam”, el cual está en

constante actividad, y en el cual hace presencia con frecuencia el doctor Robinson, con comentarios o respuestas, en este grupo se postean todo tipo de publicaciones, como, ejercicios de memoria, encuentros virtuales con cada uno de los grupos conformados según la sede, ejercicio físico, talleres de percusión, clases de yoga, ejercicios de balón-terapia, Facebook live de charlas con temas como red latinoamericana de cuidadores, videos con recomendaciones para salir en tiempos de pandemia, conferencias de cuidado, atención a la persona mayor, fotos de actividades realizadas, apertura de las sedes, entre otros. La frecuencia con la que se realizan las publicaciones en este grupo, se ha venido generando desde abril del año 2020 diariamente o día de promedio, para los meses anteriores y el año 2019, se generaban publicaciones con frecuencia, al menos una vez en dos semanas, lo que sugiere que es un grupo muy activo, pero el cual no recibe el mismo movimiento y respuesta por parte de los usuarios en relación con el constante movimiento que se genera en este grupo, pues no existe mucha frecuencia de comentarios, sin embargo dentro de los pocos que se encontraron, se reiteran los saludos, y expresiones de agradecimiento por los espacios que brinda el programa, algunos de estos a modo de ejemplo son: “Que bien por esos momentos que nos dan vida “,”Espacios que dignifican a las personas mayores” y “Muchas gracias por estar tan atentos y pendientes de nosotros”.



*Imagen No. 3. Grupo de Facebook personas mayores amigas de Cafam.
Fuente: elaboración propia (2 de julio de 2020).*

Esta institución, según lo revisado anteriormente, juega un papel importante no solo para las personas mayores, sino para las familias en general, pues como caja de compensación familiar busca brindar diferentes servicios y a su vez otorgar derechos que le corresponden a

los trabajadores, sin embargo, es vital para las personas mayores, encontrarse vinculados a instituciones que les brinden bienestar en diferentes factores y específicamente, el que en este caso nos interesa, que es la recreación, la cual aparte de brindarse como un servicio, se establece como un derecho. De esta entidad, se puede resaltar, la importancia que se le da, al trato para con las personas mayores, ya que esto los dignifica, es por esto importante la reflexión que realiza el director del programa, acerca de brindar un trato humanizado desde el lenguaje, capacitando así a sus trabajadores, para el buen desarrollo de su labor con la persona mayor, lo que sugiere entonces una buena calidad en el servicio prestado.

Sin embargo, se debe tener en cuenta, que como corresponde a una entidad de carácter mixto, económicamente, requieren establecer un costo para cada actividad, y según la categoría que tenga el afiliado, dificultando así el acceso a personas particulares, que no cuentan con la capacidad económica para solventar este servicio, pues la categoría particular, por lo general paga un costo más elevado, que el de las categorías de afiliado, y si aun así, como se evidencia en los comentarios reseñados del seguimiento a la página de Facebook, se dificulta acceder económicamente como afiliado, es pertinente pensarse como será esto para una persona particular con una capacidad económica limitada.

Aunque el acceso al servicio de recreación para las personas mayores, se dificulta económicamente, estos cuentan con una buena cantidad de usuarios vinculados en el programa, pues como se reflejó en la ficha, para el año 2019 se contaba con 700 personas participantes, que, si bien podría ser un número más alto, no es de relevancia para el programa, ya que no es una prioridad para ellos aumentar en cobertura, sino en calidad del servicio.

Como fue posible evidenciar en el seguimiento a la red social de Facebook de Cafam, y así como lo menciona esta misma entidad, el servicio de recreación se vincula directamente con turismo, y así mismo las actividades más ofertadas, corresponden pasadías o festivales realizados en el centro vacacional Melgar, y aunque es una de las actividades más solicitadas, se encuentran constantes comentarios que reflejan los costos elevados hasta para los afiliados, poniendo en primer lugar con la facilidad para el acceso a los particulares, que cuentan con la capacidad económica; derivado de esto, re refleja una falla en el trato que se está brindando

a los afiliados, pues sin importar las categorías, se manifiesta, que se le da prioridad a los particulares, por la contribución económica que generan para la institución.

Sin embargo, se resalta el frecuente acompañamiento que se da a los usuarios, tanto en las redes sociales, como en las actividades presenciales.

9. HALLAZGOS

Es fundamental para este trabajo mencionar la diferencia que existe entre una entidad pública, la cual en este caso es el Instituto Distrital de Recreación y Deporte y una entidad mixta, la cual en este caso es la Caja de compensación familiar CAFAM, pues esto podría marcar, una diferencia en el aspecto económico, administrativo y metodológico, de cada una de las instituciones.

Las entidades de carácter público son las que se ordenan y autorizan por la ley, que son prestadora de servicios o proveedoras de bienes públicos, estas dependen financieramente del estado, pero aun así cuentan con autonomía administrativa. Por otro lado, las entidades de carácter mixto son aquellas Autorizadas por la ley, su capital se puede componer de inversiones por particulares, entidades públicas o la nación, cuentan con autonomía tanto administrativa como financiera, por lo cual sus activos no corresponden al presupuesto general de la nación, aunque cuenten con su participación, esto siempre y cuando esta participación no exceda el 89% en la entidad, pues de ser así funcionarían como entidad pública.

Como se refleja en el apartado anterior, el IDR D por ser una entidad pública, depende financieramente, del presupuesto que le otorgue la gobernación de la capital colombiana, presupuesto que surge del recaudo en su mayoría de los impuestos de todos los ciudadanos colombianos, es así, que el servicio que brinda esta entidad, es un derecho de todos los ciudadanos, y en el caso específico que estamos tratando, de la ciudad capital, mientras que Cafam, por ser una entidad de carácter mixto, recauda y maneja su estado financiero de manera autónoma, sin embargo se vale financieramente de las empresas que por ley deben pagar el 4% para afiliarse a sus empleados junto con las familias, es por esto que se establecen categorías según el ingreso del trabajador, para que así mismo corresponda a él, equitativamente el excedente del pago para algunos servicios que presta la caja de compensación. Lo que marca así mismo una brecha en el acceso a cada una de estas instituciones y a la vez programas, pues el IDR D por no requerir costo adicional del que se cubre indirectamente con los impuestos, tiene mayor accesibilidad en todos los programas, bien sea de la dirección de recreación como de deporte, por el contrario, Cafam, por generar un costo adicional al que pagan las empresas a los afiliados, y aunque se pretende equitativo

al ingreso del trabajador, en algunos casos cuenta con un costo elevado y por lo mismo se puede presentar poco accesible en los diferentes servicios.

Ahora bien, en temas de la cobertura y calidad, que genera cada institución, Cafam, aunque tiene un número importante de personas vinculadas al programa de persona mayor, no tiene una gran cobertura, puesto que a esta entidad, no le interesa generar amplitud en el cobijo de personas, sino que le interesa subir el nivel respecto a la calidad del servicio prestado, a diferencia del IDRD, que por su carácter público, su principal interés es lograr llegar a la mayor cantidad de personas posible, y a lo que se le reconoce que sobrepasando los inconvenientes presupuestales, que requirieron recorte de personal, han logrado abarcar todas las localidades de la ciudad, incluyendo Sumapaz con gran dificultad por el acceso, estando constantemente en un reto por lograr llegar a más personas, en este caso mayores de 60 años de Bogotá, lo que ha traído consecuencias en la calidad del servicio, pues es muy complicado, que con las limitaciones en cuanto la cantidad de talento humano, una sola entidad logre atender a todas las personas mayores de Bogotá.

Otro aspecto a resaltar de los programas en cuestión, corresponde a las características metodológicas, principalmente de las instituciones y luego de los programas de persona mayor, pues mientras Cafam desarrolla de forma general sus acciones en forma de una variada oferta de servicios, los cuales se prestan dentro del programa, pero dirigidos a la población de los mayores de 60 años específicamente, el IDRD de forma general, se divide en dos departamentos, que se pueden comprender como servicios, el de recreación y el de deporte, los cuales se prestan por separado, y dentro de los mismos, cada uno de los programas corresponden a los diferentes grupos poblacionales, el caso del programa de persona mayor de esta institución, se presenta en una variada oferta de actividades.

Otra de las características metodológicas, corresponde a la frecuencia en el acompañamiento: pues mientras Cafam presenta acompañamiento constante, en cada una de las sedes y actividades, el IDRD realiza el acompañamiento de forma esporádica, por lo cual en el programa de esta institución, se implementó la estrategia de la escuela de líderes, la cual busca formar a los líderes de los grupos locales, con el fin de que sean ellos los transmisores del conocimiento y con su saber realicen el acompañamiento al grupo, cabe resaltar que los líderes de este grupo, son personas mayores también; como aspecto similar, en Cafam se

puede encontrar la formación a las personas mayores en temas específicos, pero como saber académico para crecimiento personal o laboral, permitiendo así que se sientan activos, específicamente por la posibilidad de retomar su vida laboral nuevamente, así como se pudo evidenciar en las sesiones o talleres impartidos por el programa de persona mayor de Cafam, las cuales se están llevando a cabo de forma virtual, por temas del COVID-19, en los cuales se vinculó a las mismas personas mayores como instructores de las sesiones, del mismo programa según el saber que tengan.

Otro de los temas fundamentales de este trabajo, es la recreación en la persona mayor, así que lo principal entonces es identificar, como se entiende la recreación para las personas mayores en estos programas, pues según la página web del IDRD la recreación en general, pretende desarrollarse, desde el buen uso del tiempo libre, la sana convivencia, los hábitos de vida saludable y el aumento de los niveles de felicidad, sin embargo la contratista del programa Elizabeth Criollo, menciona que la recreación es una buena herramienta para la transmisión de información, y se brinda a esta población, para la mejora de la calidad de vida, la autonomía y liderazgo. Cafam, por el contrario, no establece como entiende la recreación, sin embargo, el director del programa, menciona que el propósito del mismo para esta población es propiciar bienestar, felicidad y generar cambios a nivel familiar y social. Es importante también, comprender cómo desarrollan las acciones recreativas en cada uno de estos programas para las personas mayores, pues si bien estos programas cuentan o no, con concepciones claras de recreación, en el desarrollo de las prácticas recreativas que en estos se desarrollen, también se podrá comprender el lugar de la recreación en los programas, pues Cafam, se desarrolla principalmente bajo el modelo de amigos, así como lo menciono el director Robinson C en la entrevista con el semillero de la UPN, siendo entonces, las actividades en sí mismas, posibles excusas para propiciar espacios de interacción, felicidad y diversión; lo que para el caso del IDRD se presenta desde la actividad física, el juego y se podría decir también que generando espíritu de competencia, desarrollando allí de forma indirecta también un factor cultural y de remembranza, sin embargo es pertinente mencionar, que la competencia rompe con la esencia de la recreación, ya que esto puede generar disgustos, frustración y bajas de ánimo, en la búsqueda de perdedores y ganadores, en actividades de interacción y esparcimiento, por otro lado, resta importancia a los esfuerzos de otros, bien sea por participar, por interactuar, por desarrollar habilidades en la actividad

que se esté desarrollando o la intención con la que este participando la persona, entre otros aspectos, que hacen que la competencia, desvincule a la recreación como el factor transversal en el programa.

Respecto a lo anterior se puede comprender que las acciones que se desarrollan dentro de los programas, independientemente de la concepción de recreación pueden de manera no intencionada propiciar procesos que a partir de la recreación aportan a el desarrollo personal de cada uno de los individuos que participan, pues para el caso de Cafam, aunque su concepción teórica de la recreación no esté presente, las acciones que se desarrollan allí, permiten ver que las diferentes practicas recreativas, brindan a la población desde la construcción del tejido social, dependiendo de los intereses de las personas, el desarrollo de habilidades motrices y al mismo tiempo físicas y cognitivas, para el mantenimiento de la salud, el aumento de la felicidad como lo expresaba el director del programa; por otro lado en el caso del programa del IDRD, encontramos una concepción de recreación que establece la misma para el aporte a la calidad de vida, aumento de la felicidad, hábitos de vida saludable, entre otros aspectos que resaltan el campo como beneficioso para la población de personas mayores, sin embargo, encontramos que este programa desarrolla las acciones con intenciones en su mayoría de mantenimiento físico, para la salud física, el uso del tiempo como la misma concepción teórica lo dice, sin embargo igual que el programa de Cafam, de forma indirecta está propiciando otros procesos desde las practicas recreativas que permiten fortalecer el desarrollo personal de los usuarios, aunque como se mencionó anteriormente el factor de competencia pueda crear una interferencia entre los procesos beneficiosos que desarrollan las prácticas recreativa, así que esto es algo que debería re evaluarse en este programa.

Por último, para tener en cuenta, la relación de las políticas públicas, con los programas, que se han venido estudiando, es necesario decir, que tanto Cafam como el IDRD, tienen la obligación de cumplir con los lineamientos que dicta la normatividad colombiana, para todas las poblaciones y servicios que prestan, en este caso, encontramos que son programas que se dedican a una población en específico, la población de persona mayor, es por esto, que se deben guiar y regir por las políticas públicas que cobijan a este grupo poblacional, por lo cual se debe tener en cuenta, que tanto la política nacional, como la distrital de vejez, se acogen

en primera instancia a los derechos humanos, los cuales se busca garantizar, desde las pequeñas acciones que se puedan realizar desde todos los sectores de la sociedad.

Sin embargo, se reconoce que, frente a la diferencia estructural entre los programas, Cafam, apoya de forma más contundente, desde los diferentes servicios, la garantía de los derechos fundamentales, mientras que el IDRD, por trabajar alrededor de dos departamentos específicos, y hablando esencialmente del departamento de recreación, aporta la garantía del derecho a la recreación.

Otros de los lineamientos, que se resaltan para la dignificación de las personas mayores, y que en este caso si se pueden desarrollar en cada uno de los sectores de la sociedad, por lo tanto en los programas también, son la investigación para la formación del personal que trata con los mayores de 60 años, situación, que no se presenta, pues si bien es difícil, que se encuentren profesionales que se hayan formado, para atender única y exclusivamente a esta población, los profesionales, que se contratan para los programas, deberían ser capacitados para atender, bajo el buen trato, el lenguaje adecuado y el conocimiento de las características de la población, para actividades o eventos adecuados, conforme sus capacidades y necesidades; Puesto que el IDRD contrata a recreadores, que trabajan con todas las poblaciones y Cafam, contrata personal de la salud, profesionales en turismo, instructores, entre otros, que al igual que el IDRD trabajan con todas las poblaciones, sin embargo en Cafam, se busca orientar a los trabajadores que tratan con personas mayores, sobre el uso del lenguaje como factor fundamental para la dignificación de la población mayor.

Por otro lado, la política pública distrital, sugiere la importancia y como propósito de la misma evaluar el impacto de las acciones que en esta misma se demandan, para lo cual, se podría apoyar en el seguimiento que lleven las instituciones que trabajan con personas mayores, en este caso, los programas podrían dar cuenta del impacto que la recreación genera en la calidad de vida de las personas, y así reconocer el fortalecimiento del campo desde las mismas políticas, ya que son estas las que dan vía a mejorar o desacreditar los diferentes procesos que de esta política se derivan, lo cual no podría llevarse a cabo, ya que los programas no llevan un registro del impacto, y no manejan a su vez ningún instrumento que permita realizar un seguimiento a los grupos o personas vinculadas como usuarios en los programas de persona mayor.

Como lo sugiere el acercamiento legislativo que hace la cartilla “Por qué mayor es el reto”, entre la recreación dirigida exclusivamente a la población mayor de 60 años, se pretende que la recreación brinde bienestar y la mejora de las condiciones sociales, mentales y espirituales, además romper con los imaginarios sociales en las personas mayores, propósito que comparte ciertamente con las políticas de vejez y envejecimiento, y que a su vez es ejecutado mediante acciones recreativas por los programas de persona mayor, del IDRD y Cafam, contribuyendo en unas más que en otras, pero que de alguna manera, están aportando al cumplimiento.

Es relevante, también mencionar que se debe repensar, la estructuración de planteamientos de la recreación para las personas mayores, como un factor fundamental en la vida de esta población.



*Fotografía No. 7. Ejercitando la mente con juegos en la sede Belalcázar.
Fuente: Pagina de Facebook Personas Mayores Amigas de Cafam. (15 de octubre de 2015).*

10. CONCLUSIONES

Las personas mayores, como sujetos de especial derecho, requieren ser tenidas en cuenta con más frecuencia por el Estado, por las instituciones y por la ciudadanía en general, pues si bien ser adulto mayor no es sinónimo de incapacidad, cuentan con unas problemáticas, capacidades, y necesidades diferentes a las de los otros grupos poblacionales, es por eso para ellos importante encontrar escenarios y espacios que les permitan empoderarse y apropiarse de esa etapa de vida, así que la recreación, como un campo que genera diferentes procesos que aportan a la construcción del tejido social, el fortalecimiento de la calidad de vida y desarrollo humano, es un sector que puede empezar a marcar, ha marcado y actualmente lo hace, una pauta para llevar una vejez activa y satisfactoria.

El importante cambio demográfico que se viene presentando a nivel mundial, nacional y local, se debe pensar en una reestructuración de los diferentes servicios e instituciones que tratan a este grupo poblacional, recapacitando frente a las nuevas necesidades, intereses y requerimientos de la población, empezando por los sistemas de veeduría que desde las políticas públicas se deben hacer a dichas instituciones y programas, para localizar las fallas de estos sistemas.

Reiterando aquí que se seleccionaron el Instituto Distrital de Recreación y Deporte, por ser la entidad pública, que presta el servicio específicamente de recreación y además cuenta con un programa específico de persona mayor, y la Caja de compensación familiar Cafam, por ser la pionera en presentar un programa de persona mayor, entre todas las cajas de compensación de Bogotá, y aunque estos no son los únicos programas e instituciones que manejan la recreación en persona mayor en la capital colombiana, se reconoce que hay otras instituciones que al trabajar con este grupo poblacional, aportan en diferentes aspectos que pretenden mejorar las condiciones de las personas mayores en Bogotá, como: la intervención en temas de cobertura, empoderamiento y dignificación de la población, propiciador de espacios de interacción social, entre otros. Los programas e instituciones que fueron objeto de investigación en este trabajo, requieren adecuaciones, que permitan, mejorar en calidad y cubrimiento para este grupo poblacional, pues si bien el IDRD ha logrado obtener una buena capacidad de acogida de la población de personas mayores, de acuerdo a sus capacidades respecto a la disminución de talento humano, es importante que se mejoren las condiciones

en cuanto a cantidad y capacitación del personal, para generar mejores facultades en el servicio, y en lo que corresponde a Cafam, realizar algún tipo de veeduría, que permita conocer si los costos que allí se establecen son adecuados, tanto para los afiliados como para los particulares, y así lograr mejorar la accesibilidad, o justificar el costo ante las inconformidades de los usuarios, esto se refiere en sí, también a temas metodológicos pues se puede notar que las dos instituciones y específicamente los programas, se mueven estratégicamente diferente, y acorde a sus intereses, sin embargo, sería importante encontrar un equilibrio que permita brindar adecuadamente el servicio en cada una de las instituciones.

Evidentemente las instituciones públicas y privadas, tienen diferencias, por más que el contenido que desarrollen sea el mismo, cómo se logró establecer aquí, el presupuesto y en este mismo orden la autonomía de su administración y adquisición marcan una gran diferencia en la calidad del servicio.

En temas de recreación, se debe capacitar a las instituciones, y empezar a generar en la sociedad en general, el conocimiento de este campo, no solo como el activismo tradicional, como el juego, como la actividad física y la diversión, sino como un generador de procesos, que por medio de estas herramientas, aporta a la calidad de vida y el desarrollo humano de todas las personas, pero en específico en esta población, que al entrar en esta etapa de la vida, sufre cambios trascendentales en todos los aspectos. Así mismo en temas de vejez y envejecimiento, se debe capacitar a todos los trabajadores de entidades como esta y de otros sectores, para que la atención a la persona mayor, logre dignificarlos como personas y como integrantes de un grupo etario de especial protección, esta puede ser una pequeña acción en los diferentes sectores de la sociedad, pero que sin embargo puede marcar una notable diferencia para esta población.

Por otro lado, reconociendo que la construcción de tejido social, el uso adecuado del tiempo libre y el desarrollo de actividades físicas, son características importante de las practicas recreativas por los beneficios que brinda a la población, el ejercicio que se realizó de seguimiento a la red social de Facebook en cada una de las instituciones, permitió hallar que frente a una situación, como la que actualmente se presenta, de confinamiento por el COVID-19, dichas prácticas se han tenido que modificar, cambiando la presencialidad por la virtualidad, esbozando así que en este caso, las personas mayores se han visto en la necesidad

de acoger esta alternativa virtual, para poder seguir realizando estas prácticas recreativas, reflejando que la persona mayor cuenta con la capacidad de adecuarse al cambio, rompiendo a su vez con el imaginario social de que las personas mayores no saben manejar la tecnología y mucho menos desenvolverse en las redes sociales, pues como se observó en lo que va del presente año aumento la participación en la red social de Facebook de estas instituciones en lo que respecta a publicaciones dirigidas a las personas mayores, y aunque en comparación con otros grupos poblacionales, fue poca la participación e interacción en las publicaciones de persona mayor, se presentaron más de lo esperado, pronunciándose frente a sus gustos y disgusto con las actividades que se ofrecen o ya se habían desarrollado, o simplemente enunciando su presencia y agradecimiento por esos espacios. Una hipótesis que se puede extraer de la poca participación de las personas mayores, en años anteriores, corresponde a una elección que ellos hacen, frente a no usar la tecnología, bien sea por qué no lo ven necesario o porque no están de acuerdo con este nuevo espacio social, ya que la tecnología ha transformado los procesos de interacción social a los que ellos estaban acostumbrados, y así mismo se ha visto reflejado que si saben o se han visto en la necesidad de aprender, ya que tienen como método alternativo de comunicación con sus grupos, la virtualidad, por el confinamiento por el COVID-19, demostrando así que la edad no es un impedimento para actualizarse, y desarrollar nuevas habilidades. Otro de los hallazgos que permitió identificar este ejercicio de seguimiento, corresponde a la responsabilidad que tienen los programas e instituciones por adecuar el desarrollo de los servicios o actividades que brindan para esta población, con el fin de no desampararla y a su vez propiciar un acompañamiento que permita mitigar el impacto tanto emocional como físico, que genera el confinamiento.

Sin embargo, es importante mencionar que es un trabajo que queda por seguir para próximas investigaciones, ya que genera varias incógnitas y posibilidades, por ejemplo, para qué al entrar en contacto con los usuarios, se pueda establecer, que trascendencia e impacto tiene estos programas y en específico la recreación para su vida, o estudiar otros programas de otras instituciones o grupos locales que cumplen con las características de atender a personas mayores y que tengan el factor de recreación, para ver cómo desarrollan y entienden también la recreación en esta población, e identificar también cuales son las edades, y con qué frecuencia usan las tecnologías y redes sociales las personas mayores.

En cuestión de las políticas públicas, a la recreación se le debe dar una importancia, más allá del bienestar físico desde la actividad física, y establecerla como un campo que fortalece los procesos de desarrollo humano, y calidad de vida. La política distrital, reconoce la recreación como un derecho fundamental, que contribuye a la calidad de vida de las personas mayores, lo que aporta al fortalecimiento del campo, no solo como transformador en el desarrollo humano, sino que también como derecho fundamental para el bienestar de las personas. Lo que podría también sugerirle a los programas, que lo reconozcan como un derecho que se brinda y garantiza, y no solo como un sector.

La cartilla “Por qué mayor es el reto” que se despliega del Plan Nacional de Recreación, carece de ser fortalecida ya que esta solo esboza, la aplicación que podría tener desde algunos sectores de la recreación, y aunque se acoge a las áreas de efectividad del Plan Nacional de Recreación, no profundiza en la relación de la recreación con la persona mayor, es por eso que esta debería basarse no solo en la legislación de la recreación, sino que también de las políticas públicas de vejez que son las que cobijan a la población en cuestión, logrando así plantear algunos lineamientos de la aplicación de la recreación a la población de personas mayores, y a su vez los beneficios que de allí surgen.

Fue fundamental para este trabajo, contar con el apoyo del semillero de investigación Recreo, ya que permitió crear una alianza, en la construcción de conocimiento, también fueron las experiencias y discusiones que se desarrollaron en las sesiones de este semillero insumo para la construcción de este trabajo, resaltó la labor que viene desarrollando el equipo investigativo de Recreo, del cual hago parte, pues hemos logrado generar múltiples acciones como: una alianza con la Universidad de Deusto en España, para un proceso de investigación, Apoyo a la Asociación Colombiana de profesores de Educación Física en la organización del II Simposio Nacional de Actividad Física, Salud y Longevidad, participamos en este mismo en la creación y desarrollo de talleres para las personas mayores, hemos presentado múltiples ponencias a nivel nacional e internacional relacionadas con la recreación y ocio para las personas mayores, entre otras acciones, que nos han permitido crecer, en conocimiento y experiencias para nutrir nuestros procesos al interior del semillero.



*Fotografía 8. Presentación del grupo de danza la Serafina.
Fuente: Anónima. (2007).*

11. BIBLIOGRAFÍA

Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. (abril de 2015). *Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez del Distrito Capital*. [línea base 2014].

Angarita, C., Torres, D. (2016). *Impacto de la lúdica en el adulto mayor*. (Trabajo de grado). Recuperado de <file:///C:/Users/User/Desktop/proyecto%20de%20grado/documentos%20referencia/articulos/IMPACTO%20DE%20LA%20LUDICA%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR-TESIS.pdf>

Bogotá Cómo vamos. (s.f.). *Bogotá Cómo vamos*. Recuperado de <http://www.bogotacomovamos.org/blog/la-transicion-demografica-de-bogota/>

Caja de Compensación Familiar Cafam. (S,f). ¿Qué es Cafam?. Recuperado de <https://www.cafam.com.co/Paginas/caja-de-compensacion-familiar-cafam.aspx>

Coldeportes Nacional. (2013). *Plan Nacional de Recreación 2013 – 2019*. Recuperado de <file:///C:/Users/User/Desktop/proyecto%20de%20grado/documentos%20referencia/Documento-Plan-Nacional-de-Recreacion%202013-2019.pdf>

Congreso de Colombia. (18 de enero de 1995). Ley del deporte. [Ley 181 de 1995]. Recuperado de <file:///C:/Users/User/Desktop/proyecto%20de%20grado/documentos%20referencia/ley%20181.pdf>.

Constitución política de Colombia [Const.] (1991) *Artículo 52* [Título 2]. Recuperado de <https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-52>

Cortés G. (2011). *Análisis de la evolución de la figura de cajas de compensación familiar en Colombia gestores de la seguridad social para el periodo entre 1954 y 2009*. Estudio de caso: Cafam. (trabajo de grado). Recuperado de <file:///C:/Users/User/Desktop/proyecto%20de%20grado/documentos%20referencia/1020728228-2011.pdf>.

Cuadros, R. (2018). *Funcionalidad – caídas y demencias dentro del contexto de envejecimiento saludable*. En Suárez Landazábal, O., Silva Pertuz, M. *Envejecimiento y Vejez Visión interdisciplinaria desde la funcionalidad* (186), Colombia: Dougglas Hurtado Carmona.

Cuenca J, Monteagudo M y Bayón F. (2014). *Contribución del ocio al envejecimiento satisfactorio de las personas mayores en Bizkaia*. Ed. Bilbao: Instituto de Estudios de Ocio. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Universidad de Deusto.

Echeverri P. (2010). *Historia institucional instituto Distrital de Recreación y Deporte*. Bogotá, Colombia: Alcaldía Mayor de Bogotá D.C.

Gobierno de Colombia. (agosto de 2015). *Política Colombiana de Envejecimiento Humano Y Vejez*. [2015-2024].

Higuita M., Osorio M. (2008). *Conceptos y prácticas sociales de recreación, ocio y tiempo libre en los docentes de básica primaria jornada de la tarde del núcleo 8 de Pereira 2008*. (Trabajo de grado). Universidad Tecnológica de Pereira, Pereira.

Instituto Distrital de Recreación y Deporte, (S,f). *Recreación*. Recuperado de <https://www.idrd.gov.co/recreacion-1>

Instituto Distrital de Recreación y Deporte, (S,f). *Recreación persona mayor*. Recuperado de <https://www.idrd.gov.co/recreacion-persona-mayor>

Instituto Distrital de Recreación y Deporte, (S,f). *Secretaria de Cultura, Recreación y Deporte*. Recuperado de <https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/nuestro-sector/entidades-adscritas/instituto-distrital-de-recreacion-y-deporte>

London S. (junio de 2006). *El concepto de desarrollo de Sen y su vinculación con la Educación*. Recuperado de file:///C:/Users/User/Downloads/51001702%20(1).pdf

Ministerio del Deporte. (23 de diciembre de 2013). *Ministerio del Deporte*. Recuperado de <https://www.mindeporte.gov.co/index.php?idcategoria=41474>

Ministerio de Educación (s,f). *Ministerio de Educación*. Recuperado de <https://www.mineduacion.gov.co/portal/Ministerio/Informacion-Institucional/89266:Mision-y-Vision>

Ministerio de Salud y Protección Social. (s. f.). *Encuesta Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento*.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). *Envejecimiento demográfico. Colombia 1951-2020 dinámica demográfica y estructuras poblacionales*. Recuperado de file:///C:/Users/User/Desktop/proyecto%20de%20grado/documentos%20referencia/Envejecimiento-demografico-Colombia-1951-2020.pdf

Muñoz Miranda, L. M. (2018). *Derechos humanos para las personas mayores: un desafío a la academia y a la sociedad civil*. En Suárez Landazábal, O., Silva Pertuz, M. Envejecimiento y Vejez Visión interdisciplinaria desde la funcionalidad (186), Colombia: Dougglas Hurtado Carmona.

Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Recuperado de file:///C:/Users/User/Desktop/proyecto%20de%20grado/documentos%20referencia/OMS-%20informe%20mundial%20vejez.pdf

Orozco V, Molina C. (2002). *Actividad Física, Recreación y Salud en el Adulto Mayor*. Recuperado de file:///C:/Users/User/Desktop/proyecto%20de%20grado/documentos%20referencia/articul

os/ACTIVIDAD%20FÍSICA,%20RECREACIÓN%20Y%20SALUD%20ADULTO%20MAYOR.pdf

Pedroza, A., Suárez, O., Vargas, M. (2018). *Adulto mayor: Vida en familia o institucionalización, una reflexión desde la perspectiva global*. En Suárez Landazábal, O., Silva Pertuz, M. Envejecimiento y Vejez Visión interdisciplinaria desde la funcionalidad (186), Colombia: Dougglas Hurtado Carmona.

Pinillos Y, Prieto E y Herazo. (2013). *Nivel de participación en actividades sociales y recreativas de personas mayores en Barranquilla, Colombia*. Revista de Salud Pública ,15 (6), 850-857.

Portafolio. (6 de agosto de 2017). *Portafolio*. Recuperado de <https://www.portafolio.co/cuanto-le-aporta-bogota-a-la-economia-colombiana-508458>

Rada Schultze, F. (2012) *Recreación y aprendizaje en la adultez mayor a través del juego y el humor. El caso del natatorio del Club Atlético Lanús*. En Lúdicamente. N°2, Diciembre 2012. Buenos Aires

Revista semana. (20 de octubre de 1997). *Cuatro décadas de grandes realizaciones*. Recuperado de <https://www.semana.com/especiales/articulo/cuatro-decadas-de-grandes-realizaciones/33973-3>

RICO A. (Noviembre de 1998). *Gestión, Recreación Y Desarrollo Humano*. Trabajo presentado en V Congreso Nacional de Recreación Coldeportes Caldas de la Universidad de Caldas / FUNLIBRE Manizales, Caldas, Colombia.

Ruiz M, Aguirre G. (2015). *Etnografía virtual, un acercamiento al método y a sus aplicaciones*. Recuperado de <file:///C:/Users/User/Desktop/proyecto%20de%20grado/documentos%20referencia/Dialnet-EtnografiaVirtualUnAcercamientoAlMetodoYASusAplica-5175390.pdf>

Silva Pertuz, M. (2018). *Perspectivas y significados de la vejez*. En Suárez Landazábal, O., Silva Pertuz, M. Envejecimiento y Vejez Visión interdisciplinaria desde la funcionalidad (105), Colombia: Dougglas Hurtado Carmona.

Vivemas. (2018). *Adulto mayor*. Recuperado de <https://vivemas.cafam.com.co/vida-saludable/adulto-mayor/>.