

**DEPORTE: UNA EXPERIENCIA DE INTERACCION CON EL ADULTO MAYOR
(DANDO LUGAR A LA INTERGENERACIONALIDAD)**

Docente En Formación:

YONATHAN DAGER MARTINEZ CASTAÑEDA

CODIGO: 2007118021

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACION FISICA

LICENCIATURA EN DEPORTE

BOGOTA D.C

DICIEMBRE

2013

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría que estas líneas sirvieran para expresar mi más profundo y sincero agradecimiento principalmente a DIOS quien fue mi guía en este proceso, por darme fuerzas en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobre todo de mucha felicidad. Por haber puesto personas invaluable en mí camino para que me orientaran día tras día por medio de su saber, a todas aquellas personas que con su ayuda han colaborado en la realización del presente trabajo, en especial a mis docentes, Efraín Serna y Juan Carlos Ibarra. Tutores de esta investigación, por la orientación, el seguimiento y la supervisión continúa de la misma, pero sobre todo por la motivación y el apoyo recibido a lo largo de estos años. Especial reconocimiento merece el apoyo incondicional y sugerencias recibidas de mi amada esposa, amiga y próximamente licenciada Mónica Garzón López, ya que es la persona con la que comparto mis triunfos y fracasos, una mujer virtuosa que DIOS diseño para ser el complemento de mi vida. Especial agradecimiento a mi padre Luis Martínez, quien ya no se encuentra con nosotros, pero estoy seguro que se siente muy orgulloso de mi. Y mi hermosa madre Consuelo Castañeda por apoyarme en todo momento por los valores que me inculcaron y por darme la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida, sobre todo por ser un excelente ejemplo de vida a seguir. Quisiera hacer extensiva mi gratitud a mis compañeros del programa licenciatura en deporte, especialmente al grupo que ingreso en el periodo del 2008 de la Universidad pedagógica nacional por su amistad y colaboración. A todos ellos, muchas gracias

DEDICATORIA

A mi hijo, "DAVID ALEJANDRO MARTINEZ GARZON" luz de mi vida, estrella de mi cielo, mi vida es para ti, tuyo es mi espacio, mi tiempo, tú, la dicha más grande que Dios me ha dado, sin duda, por ti mi vida ha sido más bella... Entre todos sus ángeles, Dios escogió el mejor, pedacito de vida, que a mi mundo ya venías, y al tenerte entre mis brazos, desbordante de alegría, fue el momento más hermoso, más eterno de mi vida... Ese día, que tu llegaste a mi mundo, fue de magia y de sueños, de alegrías e ilusiones, y al mirarte ahí dormido, una lagrima furtiva escapaba de mis ojos, cual si fuera una chispita... Hoy, después de desvelos, de llantos, de regaños, de visitas al doctor, de sufrimientos, de preocupación, pero también de alegrías, de risas, de juegos, de fiestas, de ver TV, de conversar, de ver las nubes, de ver las estrellas en la noche, de contarnos mil historias, de verte dormido en mi regazo, de secarte esas lagrimas...

Después de todo eso no sé cómo agradecerle a Dios, de haberme dado el regalo más grande de la vida... Esto es para ti, David, pues tú eres sin duda, la parte más importante de mi vida, Gracias por ser mi hijo, pero sin duda... gracias por permitirme ser tu Padre...

Proverbios 3:1

Hijo mío, no te olvides de mí instrucción, y guarde tu corazón mis mandamientos; 2 porque abundancia de días y años de vida y bienestar te aumentarán. 3 No se aparten de ti la misericordia y la verdad; átalas a tu cuello. Escríbelas en las tablas de tu corazón, 4 y hallarás gracia y buena opinión ante los ojos de Dios y de los hombres. 5 Confía en Jehová con todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia inteligencia. 6 Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus sendas.

Tabla de contenido

AGRADECIMIENTOS	2
DEDICATORIA	3
RAE	5
INTRODUCCION	9
PROBLEMÁTICA	12
ANTECEDENTES	14
JUSTIFICACIÓN	16
OBJETIVOS	17
GENERAL:	17
ESPECIFICOS:.....	17
MARCO TEÓRICO	18
DEPORTE	18
INCLUSIÓN SOCIAL	20
EXPRESIÓN SOCIAL.....	21
ADULTO MAYOR.....	22
METODOLOGIA	26
INVESTIGACIÓN EXPLORATORIA	26
INVESTIGACIÓN ACCIÓN PARTICIPACIÓN:.....	26
MÉTODO HERMENÉUTICO:.....	27
EXPERIENCIA	28
CONCLUSIONES	38
ANEXOS	39
BIBLIOGRAFIA	55

RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Deporte adaptado, una herramienta en proceso de inclusión con el adulto mayor
Autor(es)	Martínez Castañeda, Yonathan Dager
Director	Juan Carlos Ibarra
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2013.p.55
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	DEPORTE ADATADO; ADULTO MAYOR; INCLUSIÓN

2. Descripción
<p>Trabajo de grado que parte desde la pregunta del adulto mayor, indagando si pueden o no realizar prácticas deportivas teniendo en cuenta su condición de envejecimiento natural, y como por medio de una propuesta de adaptación del deporte se pueden convocar personas de diferentes edades, creencias, capacidades, para que interactúen entre sí, y por medio de esta dinámica proponer estrategias de inclusión que nos parten a cada uno desde su experiencia, sin olvidar lo que significa y trae consigo las prácticas deportivas como lo es la competencias, organizando equipos equitativos en los que hay participantes de todas las condiciones se compita sanamente, modificando el reglamento para garantizar el dinamismo de las practicas al ser acto para todo público.</p>

3. Fuentes
<ul style="list-style-type: none">• Blair et al., (1989), andersenet al., (1978)• Thomae (1982),• Chawla (1988)• Barros,) 1994) Anzola <i>et al.</i>, (1994).• Sánchez, (1994). La O.M.S.• Concepción dic. (2006)Ciencia y Enfermería XII (2): 53-62,(2006).

- Medisan (1998)-DRA Anglada Zamora
- Metodología de la investigación diseños y técnicas. Suarez Ruiz Pedro Alejandro (2001)

4. Contenidos

Adulto mayor:

Teniendo en cuenta la condición de envejecimiento natural generado por el transcurrir los años en los adultos mayores se crea una propuesta en la cual modificando el deporte podamos hacer que ellos tengan una participación activa a nivel deportivo que les genere procesos de aprendizaje y aceptación con el resto de la comunidad

Inclusión social:

Teniendo en cuenta los procesos de exclusión que se generan en la sociedad, dado por diferentes factores, tanto políticos, económicos, creencias o dados por la edad, se trabajara en pro de generar procesos en los cuales sin importar ninguno de los temas ya dichos las personas puedan generar procesos de aceptación e inclusión con las demás personas.

Deportes implementados:

Pruebas de atletismo como son: relevos, lanzamientos. Otros deportes como: boxeo, voleibol, tejo, y teniendo como referencia el baloncoli y el golombiao, se modifican de acuerdo a las condiciones de cada persona a participar, para así promover la participación de todos los interesados

Deporte adaptado:

El deporte adaptado es una influencia de la concepción de los juegos simplificados toper y bunker (1982), un juego modificado es la ejemplificación de la esencia de uno o de todo un grupo de juegos deportivos estándar y la abstracción global simplificada de la naturaleza problemática y contextual de un juego deportivo que exagera los principios tácticos y/o reduce la exigencias o demandas técnicas de los grandes juegos deportivos como lo afirma toper y bunker (1982).

5. Metodología

- Investigación acción participación:
- Investigación exploratoria
- Método hermenéutico

ENFOQUE comprensivo-interpretativo

A lo largo del proceso de investigación aparecen otros enfoques que nos permiten una mejor comprensión de las situaciones abordadas como lo son: el crítico-social y empírico-analítico. En la perspectiva de paramo (2008) este paradigma alternativo se refiere a otras formas de orientar la investigación tomando algunos elementos etnográficos en la medida que se pretende dar a un estudio, una concepción practica de conocimiento, que describe, interpreta, explica y comprende un fenómeno social particular

6. Conclusiones

En el Tránsito del trabajo del tiempo interviniendo en la comunidad del barrio Palermo sur, con la propuesta dirigida al adulto mayor pero con las puertas abiertas a todas las generaciones lo que comprende, niños jóvenes adultos y adulto mayor. En el transcurso de la investigación dio pauta para un trabajo que se desarrolló en la misma dinámica de participación de personas de diferentes generaciones, logrando un trabajo de inclusión por medio de la modificación ciertas prácticas deportivas, teniendo en cuenta cada una de las fortalezcas y áreas a trabajar de cada uno de los participantes por diferentes aspectos como lo son: falta de entrenamiento, poco trabajo a nivel motriz, envejecimiento, se crearon equipos que fueren equitativos teniendo en cuenta los factores enunciados, para generar una sana competencia, en donde los adultos mayores y el resto de generaciones generan procesos de dialogo, trabajo en equipo , procesos de liderazgo, siempre en pro de la competencia, en donde lo que importaba era apoyar al compañero sin importar la edad, genero, raza, o creencias, lo que verdadera mente importaba era la competencia, al finalizar cada una de las practicas se realizaban conversatorios de 10 minutos para saber cómo les había aportado la

competencia a nivel personal, y todos coincidieron que el mayor aporte es el que le brinda el otro, el apoyo y la aceptación en el grupo al momento de disputar, el sentir que pueden participar con personas de diferentes condiciones tanto físicas, cognitivas, o creencias, lo cual nos indica que el trabajo tuvo una buena aceptación en la comunidad, tanto que la comunidad desea que el trabajo se siga realizando de acá en adelante ya que les aporó a su conformación como comunidad

Elaborado por:	Martínez Castañeda, Yonathan Dager
Revisado por:	Juan Carlos Ibarra

Fecha de elaboración del Resumen:	25	11	2013
--	----	----	------

INTRODUCCION

Este proyecto curricular particular está orientado hacia la población denominada adulto mayor y su proceso de inclusión social, esto dado por la falta de participación activa de la práctica deportiva en la comunidad del barrio Palermo sur. Partiendo del deporte como un derecho que tiene todos los habitantes de un estado, sin importar su edad, género, raza, o creencias, se crea una propuesta dirigida al adulto mayor, en donde pueda realizar prácticas deportivas, que les permita el reconocimiento de las diferentes subjetividades.

Comprendiendo que el Deporte Social promueve un nuevo concepto del conjunto de actividades físicas, deportivas y recreativas que incluyen a toda la comunidad, sin discriminación. Así, el deporte es tanto una actividad propicia para la promoción de valores y hábitos, como una herramienta de convocatoria e integración generacional que apoyar al desarrollo de un proyecto comunitario basado en la inclusión y la tolerancia. El adulto mayor quienes dentro de los derechos humanos tienen el mismo derecho que cualquier ciudadano, indagando acerca del deporte para la población mayor de 60 años, me doy cuenta que la gran mayoría de programas está relacionado con actividad física. Parece ser que la condición de envejecimiento natural es un limitante para competir en una práctica deportiva, ¿acaso se necesita ser joven para estar listo a contender en un evento deportivo? para para la sociedad esto parece ser un limitante a la hora de realizar deporte, porque se asocia el concepto como los altos logros, pero no hay que desconocer que el deporte a nivel social cumple un rol muy importante como lo es la formación de sujetos

promocionando valores, diálogos que generen cambios en la comunidad y se concientice el reconocimiento del otro.

Teniendo en cuenta que la gran mayoría de artículos y estudios nos hablan de actividad física para el adulto, y es con base en esto que cabe preguntarnos ¿acaso el adulto mayor no puede realizar deporte? Muchos de estos abuelos realizaron diferentes tipos de prácticas deportivas en determinado momento de su vida, y aún recuerdan muy bien sus movimientos, gestos técnicos, la emoción que sentían cuando competían, la satisfacción que les generaba el ganar, y como afrontaban las derrotas, todo esto genera una inquietud. ¿Cómo poder recuperar algo de esto en estas personas?, poder modificar el pensamiento de muchos que creen que ya no están en condiciones de realizar practicas deportivas, y mucho menos de competir.

Esta investigación pretende demostrar, si el adulto mayor, teniendo en cuenta su condición física, fisiológica y rendimiento producto de su edad por medio de una propuesta innovadora puede logra desempeñarse de forma activa en el deporte. Y con esto generar procesos de inclusión en el cual se pretende involucrar la familia y personas externas.

Tomando algunos deportes y realizando la adaptación necesaria sin perder la esencia del mismo, se pretende generar dicho proceso con el adulto y la participación, deportes como el atletismo de campo y pista, baloncesto, volibol. Sabiendo que no todos los participantes tienen las mismas condiciones físicas, motoras, coordinativas, se busca una igualdad de condiciones, aprovechando las

destrezas y habilidades de cada uno de los participantes se conciban procesos de gusto y disfrute en cada práctica.

PROBLEMÁTICA

La actual realidad colombiana tiene problemáticas sociales, económicas, con causas muchas veces distorsionadas y con consecuencias claramente cotidianas. Cada día los problemas sociales se dimensionan con más fuerza no solo en los llamados sectores marginales o zonas rojas, están presentes en cada lugar de la ciudad y del país la valoración política dada a estas urgentes necesidades es poca o nula y al contrario se le coloca un disfraz o se desvía la Atención hacia otro lugar. La delincuencia, el desempleo, la pobreza, las drogas, la mala administración son algunos de los problemas con los que a diario nos encontramos ya sea por los medios de comunicación, o porque los vemos al salir de nuestras viviendas, o porque somos víctima de ellos, por otro lado, existe un tema en el cual es conveniente trabajar y es la división generacional que existe en nuestra sociedad, los niños y jóvenes cada vez se distancian más de los adultos y los abuelos y se crea una barrera discrecional en la comunidad del barrio Palermo sur, también se nota que no existe un proceso de interacción generacional en la comunidad, la alcaldía y el IDRD (Instituto Distrital de Recreación y Deporte) ofrecen programas que atienden las necesidades de los niños, jóvenes, adultos y adultos mayores particularmente cada uno por aparte desde el concepto de actividad física, pero no existe un programa colectivo donde su principio sea la intergeneracionalidad por ende surge pensarse en un programa enfocado en el deporte que vea al sujeto como un ser colectivo miembro de una comunidad, un programa en el cual se pueda involucrar la familia en una experiencia enriquecedora sin discriminar por la condición, el género, y por lo contrario que cada uno aprenda de las habilidades del otro por medio de la

competencia en la que aprendamos a compartir con el otro y aceptarlo como un ser que aporte al concepto de bienestar en la comunidad, reconociendo que necesitamos del otro sin importar su edad.

ANTECEDENTES

Derechos como el “*derecho a la vida*”, deben comenzar a interpretarse más allá de sus significados textuales en el que se procure alcanzar no solo un respeto por la vida y a no morir en circunstancias violentas, sino que la vida debe contemplarse en relación con una buena calidad y un ambiente sano que estén acordes con la dignidad del ser humano en condiciones que le aseguren protección, alimentación, vivienda, buena salud y recreación. Es así como los estados deben comenzar a preocuparse más por generar otro tipo de condiciones que le permitan al individuo alcanzar un estado de bienestar y comodidad sea cual sea su condición social, raza, nivel económico, religión, etc., solo de esta única manera cada persona se encontrará frente a la posibilidad de descubrir sus infinitas capacidades y potencialidades que son susceptibles de ser voluntariamente modificadas.

Es el caso, a propósito de este apartado, del deporte por fuera de las estructuras tradicionales del rendimiento y que desarrollan los ciudadanos en diferentes espacios y en diferentes tiempos. El deporte se encuentra en avance en diferentes países avanzados y en proceso de desarrollo, pero lamentablemente no parece haberse estudiado más allá de las implicaciones que tiene la ciencia para el mejoramiento del rendimiento de los deportistas,

dejando de lado otro tipo de relaciones que se establecen en los escenarios del deporte por fuera de los altos logros o del rendimiento. De esta manera el deporte, comienza a involucrarse en las grandes agendas gubernamentales de tal forma que se pueda incidir positivamente en el estado de salud de sus ciudadanos y contribuir por medio de estas estrategias a garantizar algunos de los derechos humanos

consagrados en la declaración internacional, tal es el ejemplo del artículo 24 en el que se manifiesta “*Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas*”. Se encuentran intentos individuales por incorporar algunas prácticas deportivas que contribuyan al mejoramiento de su calidad de vida y aumento en sus niveles de bienestar; rompiendo la falsa premisa de que todo el deporte se encuentra en contra vía con el mantenimiento de un estado de salud óptimo, esa dirección D’ Amico y Bolívar (2007) manifiestan que: “El sentirse bien, vivir bien o estar bien, es una condición cultural de coexistencia estrechamente relacionada con la buena salud, ésta, definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de la enfermedad, puesto que, en el organismo saludable se integran varias dimensiones – física, social, emocional, intelectual, espiritual y ocupacional – de la vida de la persona, es decir, las dimensiones posibles de perfilar y alcanzar mediante el desarrollo multilateral del ser humano desde sus primeros años de vida”, hasta su vejes.

Pregunta

Por lo anterior esta investigación se compromete a dar respuesta a la siguiente pregunta orientadora:

¿Cómo diseñar una propuesta deportiva en la cual se integre al adulto mayor con al resto de la comunidad, y garantizar procesos inclusivos?

JUSTIFICACIÓN

Debemos entender que el deporte aparte de ser altos logros es por naturaleza social, y como tal cumple un papel importante en la comunidad, desde las subjetividades sociales el deporte es visto desde muchos aspectos y trabajado con distintas áreas, siendo el eje principal que tenemos los educadores al momento de crear procesos de interacción y dialogo para la transformación de sujetos, se comprende que en toda comunidad existen personas con diferentes formas de pensar, de sentir, hablar y de diferentes edades, cada uno busca sus propios intereses de acuerdo a sus necesidades, y es por esto que día tras día se ha venido perdiendo mucho más los procesos comunicativos en los cuales el adulto mayor cumple un rol significativo ya que en las décadas pasadas eran ellos quienes contaban la historia, desde sus vivencias y experiencias, eran quienes aconsejaban gracias a su bagaje por la vida, pero hoy en día existe una división a nivel generacional que ha venido deteriorando cada vez más las relaciones entre diferentes generaciones, esto es algo en lo que hay que trabajar y es desde el deporte que se pretende generar esos cambios de pensamiento en los sujetos en búsqueda de procesos inclusivos para la colectividad.

OBJETIVOS

GENERAL:

Crear procesos de re significación del concepto de familia e interacción comunitaria por medio del deporte.

ESPECIFICOS:

- vivenciar por medio de prácticas deportivas la aceptación e integración con el otro.
- Promover el aprendizaje mutuo entre los jugadores sin importar la edad, género, raza, o creencias.
- Construir vínculos afectivos entre los sujetos, teniendo en cuenta el respeto.

MARCO TEÓRICO

DEPORTE

José María Cagigal (1928-1983) quien realizó aportes al deporte en los años 60 – 70, mostrando en la primera contemplación una definición de deporte: “diversión, libertad, espontáneo, desinteresado en y por el ejercicio entendiendo como una superación propia o ajena, y más o menos sometidas a reglas” (Cagigal 1959, citado por Lozada 2002 p. 1), igualmente hace referencia a los dos tipos de deporte, “deporte salud para todos-ocio, activo-praxis, divertido, esparcimiento, educativo e higiene... vs deporte de elite, espectáculo, profesión, rendimiento, competición, propaganda” (Cagigal 1981 citado por Babero 1992 p. 44). Lo que supone un claro principio de disolución consagrado a partir del punto de vista humano, pedagógico y educativo que fue puesto en conocimiento al presentar la revista “Citius, Altius, Fortius” de la cual se rescatan once publicaciones sobre el deporte.

La primera publicación llamada “aporías iniciales para un concepto del deporte” que muestran las relaciones cercanas del juego y deporte afirmando que “donde quiera que se da el hombre se da el deporte” (Ibíd. P. 12)

En síntesis podemos definir que para José María Cagigal el deporte es “1. Libre, espontáneo; 2. Desinteresado; 3. No es vida ordinaria, es diversión; 4. Conforme a determinadas reglas; 5. Su elemento informativo es la “tensión”, que lo correlaciona a la lucha/competición del deporte” (Cagigal 1981 citado por Olivera 2006 p. 217); igualmente clasifica este fenómeno en deporte espectáculo y deporte praxis un valor competitivo y otro formativo que están llamados a tener funciones y papeles

diferentes de la sociedad, ofreciendo al hombre de hoy distintos valores y formas de satisfacer sus necesidades.

“El concepto deporte “deporte” plantea una situación difícil; tan más cuanto que es un término empleado corrientemente y cuyo significado parece claro. Sin embargo, se trata de un caso ejemplar de pseudo claridad encubre un confusión increíble, testimonio del embrollo semántico se acecha constantemente el campo de las practicas motrices. En efecto, la voz “ deporte”, se utiliza a veces para referirse a situaciones extremadamente dispares como una partida de ajedrez, un trotecillo, por el bosque cavar un poco en el jardín, dar unas brazadas en el mar, un partido de futbol, una final olímpica..., hasta una animada discusión. Decir que se trata de un término polisémico, espancémico. Y como se aplica a todo, acaba por perder su valor diferenciador y acaba por no significar nada su sentido. Se ha desvanecido por asunto de la metáfora.” (Pierre 2002 p.106).

Con base en lo citado, cabe decir que una u otra forma la palabra deporte ha estado inmerso en situaciones que no implican ningún requerimiento técnico ni reglamentos, así mismo se visualiza que desde el punto de vista sociocultural todo aquello que hace parte de una satisfacción motriz es considerado deporte, prueba de ello es el significado asignado desde el campo de conocimiento (deporte), no es evidentemente representado en las personas que no tienen vínculos con el deporte, pero aun así hacen parte de la sociedad y contribuyen a la polisemia terminológica de la palabra deporte.

El deporte se rige bajo las formas de la institucionalización, una de ellas es la que se denomina como federada (clubes, federaciones, ligas, escuelas, etc), y la otra es la institucionalización que se le da al deporte desde la subjetividad atendiendo las necesidades de la comunidad con la que se va a trabajar.

Entendiendo la subjetividad como producto de la modernidad,

Alan Touraine (1994), declara:

El mundo moderno está cada vez más penetrado por la referencia de un sujeto que es libertad, es decir, que postula como principio del bien el control que el individuo ejerce sobre sus actos y su situación y que le permite concebir y sentir su conducta como un componente de su historia personal de vida, concebirse el mismo como un actor. El sujeto es la voluntad de un individuo de obrar y de ser reconocido como actor. (P.207).

INCLUSIÓN SOCIAL

Al analizar el concepto de sociedad nos basamos en ciertos rasgos característicos étnicos, políticos, religiosos, etc. que nos unen como un determinado grupo social, cuando en realidad en términos básicos, la sociedad debería estar conformada simplemente por personas, seres humanos, individuos al fin. En un mundo ideal no tendríamos que hablar de inclusión social, pues hacerlo implica que aún en el siglo XXI subsiste cierto tipo de EXCLUSIÓN. Hay minorías, etnias, comunidades, grupos humanos que incluso hoy no gozan de los beneficios de una verdadera

inclusión social. La exclusión es una realidad aun existente para ciertos grupos minoritarios y ésta limita sus posibilidades de interacción, de accesibilidad a los servicios a los que tienen derecho y, básicamente, limita sus posibilidades de desarrollo, pues los seres humanos somos seres esencialmente sociales. Uno de los grupos minoritarios que tradicionalmente se encuentra excluido de los beneficios de una sociedad, es el perteneciente a la discapacidad intelectual. Las personas que pertenecen a este grupo (retardo mental, autismo y síndrome de Down) no reciben servicios básicos de salud ya que se los considera como enfermos “de nacimiento”, muchos de ellos no reciben servicios adecuados de educación por considerarse como un desperdicio, tampoco son aceptados en la convivencia diaria, pues por falta de conocimiento y temor a lo diferente, es muy probable que se piense que no es apropiado tener un amigo, un empleado o un compañero con discapacidad. Entendiendo que la inclusión social resulta crucial para el desarrollo, sería apropiado incluirla como aspecto importante en el proceso natural de desarrollo del niño, joven y adulto o adulto mayor, pues lograr que la inclusión social verdadera se dé, requiere de mucho trabajo y de múltiples apoyos, además de un cambio drástico en la mentalidad de la sociedad en general.

EXPRESIÓN SOCIAL

Si, el Estado es expresión de las relaciones de poder que ocurren en el seno de la sociedad, el Gobierno esta totalmente plegado al grupo de poder económico que lo respalda. El objetivo de la acción política es colocar la voluntad de una mayoría en función de los intereses del grupo dominante. La educación asumida

institucionalmente por el Estado y administrada por voluntad de los grupos de poder dominante, tiene como objetivo socializar a los individuos y capacitarlos para que puedan ser productivos para sí y el colectivo

La educación informal se transmite a los individuos por varias vías pero aquí describimos una de ellas quizás las más eficientes y la que requiere la menor inversión de esfuerzo individual y colectivo. Este mecanismo autogenico es el de la conducta socialmente aceptada por la sociedad y sus integrantes y la reconocemos como Ética

Partimos por interpretar la ética como el comportamiento socialmente aceptado de los individuos, reflejo de factores concretos que actúan tácitamente sobre ellos, condicionando la forma como satisfacen sus necesidades, expectativas y deseos.

El plano social actúa a través de los condicionantes conductuales fundamentales: el código moral y el legal coercitivo. La acción individual, se evidencia como la actividad personal por alcanzar sus aspiraciones.

ADULTO MAYOR

El envejecimiento concebido como un proceso que experimentan los individuos puede ser visto desde dos enfoques, uno biológico y otro social. Para el profesor Thomae (1982), la vejez es un destino social, puesto que son las características de la sociedad las que condicionan tanto la cantidad, como la calidad de vida. Peter Thownsend, citado por Barros (1993) plantea algo similar cuando sostiene que la

situación actual de dependencia de los ancianos ha sido creada por la política social. Una política social en muchas ocasiones no publicada.

Chawla (1988) afirma que los ancianos "no siempre son dependientes a causa de su decadencia física, sino que lo son frecuentemente debido a la forma cómo son categorizados socialmente y a las presiones que se ejercen sobre ellos. Si bien es cierto que el envejecer implica un deterioro biológico, son las condiciones sociales de carencia de servicios y las ideas contenidas en el modelo médico tradicional las que restan oportunidades para que el "viejo" se mantenga activo y autovalente. La carencia de una definición sociocultural del conjunto de actividades que serían específicas de los ancianos les hace sentirse inútiles y sin reconocimiento social. La falta de tareas específicas conlleva la dificultad para saber en qué concentrar los esfuerzos y en qué volcarse de modo de actualizar las propias potencialidades. Cada individuo que envejece debe crearse un personaje e improvisar su actuación: la dificultad de esto implica que sólo algunos lo logran y otros deben resignarse al estrecho mundo de las cuatro paredes del hogar (Barros, 1994; Anzola *et al.*, 1994).

El principal sistema social del anciano y el apoyo que recibe viene de su familia. Se trata de una unidad social sujeta a las presiones y condiciones de su entorno cultural, económico y político de un momento dado. La definición más aceptada del concepto de familia es la de varias personas relacionadas por los lazos de parentesco, sanguíneos, de matrimonio o por adopción. Tales personas pueden compartir un mismo techo o habitar en viviendas separadas.

La familia del anciano brinda apoyo social, funcional, económico o material, afectivo y asistencia en diversas formas.

Aun cuando la gran mayoría de las personas adultas mayores son relativamente independientes y físicamente aptas y funcionales, el grupo de los mayores de 80 son más dependientes, más aún si su nivel socioeconómico y estado de salud son limitados (Sánchez, 1994). La O.M.S. ha definido la salud del anciano por su capacidad para funcionar, y no por las limitaciones, discapacidad o enfermedad que presente (**Concepción dic. 2006, Ciencia y Enfermería XII (2): 53-62, 2006**).

En el campo de la ética se nos ha legado dos tradiciones significativas: una de ellas proviene de Kant, que enfatiza los deberes de las personas entre sí, y la otra ha puesto el acento en las cualidades del agente moral y suele encontrarse aludido en el concepto virtud. El carácter virtuoso es el resultado de un hábito virtuoso; de ahí la doble connotación de la propia voz ética, que se refiere tanto al hábito y la costumbre como al aspecto moral, siendo este resultado de un sabio cultivo de la naturaleza humana a través del conocimiento y del ejercicio.

El envejecimiento como fenómeno biológico y psicosocial e histórico tiene sin duda aspectos específicos en cuanto a los problemas morales que plantea, en tanto la actividad del individuo senescente expresa una búsqueda de su autoafirmación que puede o no corresponderse con lo que el grupo social al que pertenece espera de él, y que a su vez no siempre está bien definido, debido a que las normas morales que,

como conjunto, están vigentes para una generación a menudo no se corresponde exactamente a las que prescribe en la siguiente.

En la discusión sobre la vejez encuentran lugar tanto el hábito y la costumbre como el carácter moral debido a ello.

Como puntos de análisis para los problemas morales del anciano pudieran considerarse los siguientes:

La relación anciano-anciano

La relación anciano-grupo social

La relación anciano-familia

La relación anciano-trabajadores de la salud.

El anciano ante la institucionalización

El anciano y su relación con la alta tecnología

El anciano en fase terminal y la "muerte digna."

(MEDISAN 1998-DRA MARIBEL ZAMORA ANGLADA)

METODOLOGIA

INVESTIGACIÓN EXPLORATORIA

Hay ocasiones en las que el investigador requiere hacer una aproximación previa a un problema para definir con mayor precisión una hipótesis o porque, sabiendo que existe un problema susceptible de estudiar, no tiene conocimiento suficiente de este para definirlo o porque no existen fundamentos teóricos suficientes para predecir una solución y expresarla mediante una hipótesis. Estas son investigaciones que deben tener el rigor de cualquier otra pero son abiertas y menos focalizadas a las otras clases de estudio.

El interés de una investigación exploratoria es descubrir preguntas, hipótesis, nuevas variables no observadas previamente que requieren una pregunta, o unas categorías previas que guíen la observación y la observación necesaria. (Metodología de la investigación diseños y técnicas pedro Alejandro Suarez Ruiz 2001)

INVESTIGACIÓN ACCIÓN PARTICIPACIÓN:

La investigación participación es una forma de investigación colectiva que se realiza en el contexto de los hechos sociales con la participación de las personas implicadas en la situación aun que no sean investigadores; la investigación surge como proyecto mediante un diseño que se desarrolla en al interacción, en cierta medida en forma novedosa y a menudo experimental.

La investigación aparece como un ejercicio compartido por todos los involucrados y se confunde con procesos de aprendizaje o socialización por que pretende la elaboración del conocimiento que allí surge para aprovecharlo en beneficio de la comunidad, de su mejoramiento en relación con problemáticas específicas. En cierta medida es una investigación de campo donde se va al encuentro de los sujetos y objetos a investigar en su terreno para abordarlos.

Si bien la investigación acción participación se desarrolla generalmente dentro del paradigma cualitativo, puede recurrir a técnicas cuantitativas y desarrollar dentro de ella otra investigación.

MÉTODO HERMENÉUTICO:

Gutiérrez Pantoja, Gabriel (1986), EN METODOLOGÍA DE LAS CIENCIAS SOCIALES II

El concepto de hermenéutica proviene de la expresión griega hermenéutica, que significa el arte de interpretar, en su sentido más amplio. La idea de la hermenéutica es la sustentación de una “ciencia o método universal” cuya finalidad es la interpretación y la comprensión, léase el entendimiento crítico y objetivo del sentido de las cosas en su generalidad. Esto significa que la hermenéutica intenta establecer un proceso por medio del cual se haga, inicialmente, una interpretación en torno al sentido de cualquier fenómeno. (P.139)

EXPERIENCIA

Por medio de la parroquia BEATO GUILLERMO JOSE CHAMINADE, del barrio Palermo sur y con la colaboración Carlos Julio Barragán Martínez, se pensó inicialmente en una propuesta deportiva dirigida al adulto mayor debido ya que no contaban con un programa en el que ellos pudieran participar, pues solo habían programas de fútbol direccionados hacia los niños en pro de aislarlos de la violencia, generar hábitos deportivos y construcción de valores.

Gracias al párroco que en los avisos parroquiales incluyo la convocatoria de esta nueva práctica dirigida al adulto mayor, se pudo dar inicio al programa de deporte al adulto mayor.

En la primera práctica llegaron 30 personas, a las cuales se les realizo un registro de datos importantes: Nombre, Edad, teléfono, Prescripción médica antecedentes deportivos, en los cuales encontramos dos personas que tenían patologías en la columna con desviación leve, cinco personas se encontraron con diagnóstico de diabetes, y veinte con problemas de sobre peso. En todos los casos según la recomendación médica debían realizar prácticas deportivas para mejorar su condición se salud.

A raíz de los datos de cada persona se realizó el programa de deporte, el cual se diseño de tal forma que fuera accesible a para todos, este programa integra deportes como: atletismo, baloncesto, voleibol y balón mano, técnicas básicas de levantamiento de pesas; teniendo en cuenta que el deporte social visto desde la

pedagogía es un instrumento que ve a la comunidad como sujeto educativo propiciando proyectos pedagógicos de participación e interacción entre los que la conforman.

Con estas 30 personas iniciamos el proceso de des-estigmatizar que la práctica deportiva está dirigida solo para los jóvenes teniendo en cuenta que sin importar la edad siempre existe el espíritu competitivo.

Ejecutando el programa deporte teniendo como referencia los deportes mencionados haciendo ajustes para dicha práctica de esta forma; se modificaron las reglas de tal manera que facilitara la práctica teniendo en cuenta que ya no se tenía la misma habilidad motriz de acuerdo a su condición de envejecimiento para ello se planteó de la siguiente manera:

Modificando el reglamento de la siguiente forma:

1. Atletismo:

Para estas prácticas de atletismo no se contaba con una pista reglamentaria de atletismo, entonces con cal y un decámetro se demarco la pista en la zona verde del Colegio Fe y Alegría del barrio Palermo sur.

- utilizamos los relevos: 4 x 50, haciendo el testimonio con un palo de escoba de 20 cm.
- lanzamiento de bala: se elaboraron las balas con medias veladas y arena con un peso en las mujeres de 1 kilogramo y para los hombres de 2 kilogramos.
- Lanzamiento de jabalina: la jabalina fue elaborada por las personas que asistieron a la práctica con un palo de escoba haciendo un punta en uno

de los extremos para que a la hora del lanzamiento esta se pudiera anclar al pasto.

2. Baloncesto:

- Podían driblar con las dos manos.
- Los equipos eran mixtos entre hombres y mujeres.
- No existía bola devuelta.
- El balón debía pasar por cada uno de los integrantes para que la canasta valiera.

3. Voleibol:

- Se modificó la altura de la malla a 1.75.
- No existía pase de dedos ni recepción de antebrazo.
- Se recibía el balón con ambas manos.
- Era obligatorio hacer tres toques a los compañeros antes de pasar el balón al contrincante.
- El saque lo realizaban como pudieran.

4. Balón mano:

Teniendo en cuenta que el balón mano es una práctica que se ajusta a las necesidades de dicha población no se modificaron las reglas y se hizo un proceso de aprendizaje de esta práctica.

5. Técnicas básicas de levantamiento de pesas:

- Se reemplaza la barra por un palo de escoba
- Se enseña como son los agarres en el momento de levantar la barra
- Se enseña lo que es arranque y envión

6. Fit combat:

Se ha originado de diferentes programas a nivel mundial, obteniendo como producto final una especialidad evolucionada que sin duda seguirá progresando con el tiempo para posicionarse como un sistema de entrenamiento seguro, efectivo y profesional. Experimenta el desafío de las artes marciales en el mundo fitness con este novedoso sistema de entrenamiento donde se combinan movimientos auténticos de combate con mucha actitud durante toda la clase, acompañado de una música energizante que te dará la oportunidad de experimentar el poder del combate real, tonificando cada parte de tu cuerpo y quemando de seiscientas a ochocientas calorías en varios formatos de clase seguro, divertidos fácil de ejecutar, este sistema de entrenamiento aporta grandes beneficios:

- Aumenta la sensación de bienestar
- Aumenta la fuerza
- Eleva la velocidad y potencia
- Mantiene la flexibilidad, la movilidad articular y la movilidad del movimiento
- Aumenta la resistencia muscular
- Beneficia la coordinación y el equilibrio
- Potencia la pérdida de peso a través del aumento del gasto calórico y el incremento de masa muscular
- Aumenta la seguridad y la auto estima

- Acondicionamiento de reflejos

Estas prácticas se utilizan como forma de acondicionamiento físico gracias a sus componentes propios de la practica en la cual encontramos un trabajo aeróbico, y tonificación, coordinación y postura corporal, los cuales son importantes en el proceso de competitividad a la cual se van a ver afrontados los sujetos de la comunidad.

Con estos deportes se comenzó la experiencia la cual tuvo muy buena acogida por los participantes, se sentían muy motivados ya que era algo nuevo e innovador para ellos ya que venían de realizar procesos convencionales de actividad física en los cuales se enfocaban en movilidad articular y estiramientos, en todas las practicas interactuaban hombres y mujeres a la ves conformando equipos equitativos, a las segunda semana de trabajo se acercan a mi estos abuelos y me sugieren la posibilidad de que los nietos los acompañen a la sección deportiva ya que los niños han visto la dinámica y se muestran interesados en ser partícipes de lo que experimentan sus abuelos, a raiz de este planteamiento se habré nuevamente la convocatoria por medio de la parroquia anunciando que se invita a toda la comunidad del barrio Palermo sur a participar de las primeras practicar deportivas para todos. El miércoles siguiente al momento de llegar me encuentro con un grupo muy grande de personas interesados en participar, ya no eran solo adulto mayor, encontré personas de todas las edades, diferentes creencias, padres de familia, hijos, amigos, todos familiares de alguno de los abuelos con los que se inició la experiencia, para ello

se tuvo que replantear el programa que solo atendía al adulto mayor para ser un proceso de intergeneracionalidad.

Teniendo en cuenta lo planteado por el autor:

Jesús Martínez del Castillo (1998) que declara:

Hace visible la diferencia a la que se refiere la infancia, la juventud, la etapa adulta y la llamada tercera edad, más que una edad cronológica, tienen significados sociológicos diferentes. La persona debe superar situaciones sociales distintas (estudios, crianzas de los hijos e hijas, jubilación...). (P.28)

Se busca una re direccionar la practica en la cual podamos integrar a todas las personas que fueron convocadas modificando nuevamente las reglas de esta manera:

1. Atletismo

- Relevos: una competencia de 160mts la cual se divide de tal forma:
Niños 20mts, jóvenes 60mts, adultos 50mts, adulto mayor 30mts.
- Lanzamiento de bala:

Edad	Femenino	Masculino
Niños (5 a 8 años)	250 gramos	500 gramos
Jóvenes(14a17años)	3 kilogramos	5 kilogramos
Adulto (20 a 55 años)	2 kilogramos	3 kilogramos
Adulto Mayor (55 años en adelante)	1 kilogramo	2 kilogramos

En los deportes como baloncesto, balón mano y voleibol lo único que cambia es la conformación de los equipos en la que una de las condiciones era que debía cada equipo debería ser compuesto personas de todas las generaciones.

Por medio de una encuesta sobre tiempo libre y actividades deportivas de la juventud.(García Ferrando 1993), el 53% de jóvenes entre 15 y 19 años realizan prácticas deportivas mientras que solo el 15% de la población comprendida entre 55 y 65 años realizan dichas prácticas.

Jesús Martínez del Castillo (1998) declara:

Refleja como las generaciones jóvenes se han beneficiado de los avances en materia educativa que ha sufrido el país y la función ejercida por la escuela en la socialización deportiva. No se puede decir lo mismo de los grupos de población de mayor edad. Este colectivo de población se educó en un momento histórico en que el deporte no tenía el grado de desarrollo y extensión social como el presente. Era una práctica limitada a los grupos sociales más favorecidos, no había sido asumida por los poderes públicos, escasamente desarrollada en las escuelas... además, estas personas nacieron antes de la guerra civil o durante la misma y vivieron este evento en sus años de infancia y juventud, después vino el difícil periodo de la posguerra y años posteriores en que fue necesario trabajar mucho para sacar adelante las familias... la situación de esa generación por tanto, estaba lejos de ser la óptima para la socialización deportiva como ha sido el caso de las mas jóvenes. (P.29)

Haciendo una traspolacion con la actualidad, vemos que la situación es la misma con la variante que ahora los jóvenes y niños están inmersos en un mundo

tecnológico que hace que su tiempo libre lo dediquen a ello y no a las prácticas como tal, dado este fenómeno se ha perdido el concepto de familia y de dialogo intergeneracional, perdiendo la tradición de transmisión del conocimiento, y se da una condición de individualismo debido al proceso de modernización que genero cambios estructurales de la familia,

(J.Martinez, 1998)

Económicamente cabe destacar los cambios en los tiempos de trabajo que no solo han reducido la jornada diaria sino también en el curso de la vida desde un punto de vista social y cultural se ha producido una mejora de los niveles de vida así como un aumento de los niveles de instrucción de la población (P.20)

Esto nos permite comprender la modernidad como un replanteamiento social en el cual el sujeto se ha convertido en un ser dividido generacionalmente, no solo por los jóvenes, los padres prefieren compartir con sus amigos o estar inmersos en sus trabajos, a los abuelos les buscan programas en los cuales ellos compartan con otros abuelos sin darles la oportunidad de ser escuchados y ser partícipes de las actividades por el resto de integrantes de la familia.

PUNTOS DE REFERENCIA EN LA PRÁCTICA

- Se notó que los niño y jóvenes por su naturaleza son más competitivos que los demás participantes a raíz de eso se genera un virtud de trabajo en equipo y es ahí donde se piensa en unas olimpiadas en las que participen grupos de diferentes edades para diferentes actividades.
- También los adultos mayores en el momento de la competencia son más lentos a nivel motriz peor tienen la habilidad de ser serenos a la hora de la

toma de decisiones para emplear una estrategia que permita llegar al triunfo.

- Y los adultos (padres de familia) se veían motivados por el espíritu competitivo que irradiaban sus hijos. Y daban lo mejor de sí para que sus hijos se sintieran orgullosos

Los olimpiadas se denominaron; “PRIMERAS OLIMPIADAS CHAMINADE” en las cuales se fortaleció el compañerismo, la aceptación y reconocimiento del otro. Se realizaron equipos de siete personas, todas de diferentes edades cronológicas garantizando la participación de todos, identificados con un color, y tenían un nombre, cada competencia tenía una puntuación de acuerdo al resultado:

El ganador: tres puntos

Empate: un punto para cada uno

Perdedor: cero puntos

	Atletismo	Baloncesto	Balónmano	Tejo	Voleibol	total
Los ganadores	9	1	3	3	0	15
Los mininos	3	1	3	0	3	9
Las estrellas Veloces	6	3	1	3	1	14

Rayo de Sol	3	0	0	0	1	4
Los invencibles	9	1	0	0	0	10
Los magos	6	1	3	3	1	14
Las águilas	6	0	1	0	3	10
Los ángeles	3	3	0	3	1	10

Las olimpiadas arrojaron como campeón al equipo “LOS GANADORES” quienes con su esfuerzo y trabajo en equipo acumularon la mayor cantidad de puntos a su favor, al finalizar realizamos una premiación que consistía en un almuerzo con todos los integrantes del equipo, almuerzo que fue organizado por la parroquia, y al resto de los equipos participantes se les entregó un refrigerio para cada integrante también subsidiado con actividades de la parroquia,

CONCLUSIONES

Este trabajo de investigación es un punto de partida para comprender un poco más a fondo los alcances que tiene el deporte en la sociedad, como por medio de este se generan experiencias que son propias de los sujetos como la convivencia, el reconocimiento y aceptación en un grupo poblacional y como el deporte es un generador de emociones que sobre pasa toda barrea y estigmatización creadas por las personas, está reflejado que dichas prácticas les corresponden a todo tipo de persona, que no existen limitantes generacionales ya que en el momento de competir las metas son metas grupales y todos actúan en pro del bien común, y da espacio para hablar de una nueva institucionalidad que va en búsqueda de un reconocimiento de identidad en la sociedad, generando bienestar para cada uno de los que la conforman.

Es importante rescatar que siempre que se trabaje con comunidades, debemos romper con cualquier tipo de prejuicio o estigmatismo que impida la aproximación a las personas y comprenderlas como sujeto transformador por medio de las experiencias vividas en su entorno.

Este proyecto me aporta a mi formación como docente desde la medida que me abrió el imaginario de lo que se puede generar en las personas, y replantear como vemos los docentes a la sociedad, para poder comprender y analizar sus transformaciones a nivel emocional que se reflejado en su cotidianidad.

ANEXOS

































BIBLIOGRAFIA

- Barret, G. (1991): *Pedagogía de la expresión dramática*, Montreal: Recherche en expression.
- Willen, (1985) y Robinson, (1992).
- **CUÉLLAR**, M.J.; DELGADO, M.A. & DELGADO, M. (1996).
Methodological analysis of the flamenco dance: from the studio to the school. En, N.Bardaxoglou
- **Psicología de la motivación c.n cofer m.n Appley**
- Psicología social volumen II
- Blair et al., (1989), andersenet al., (1978)
- Thomae (1982),
- Chawla (1988)
- Barros,) 1994) Anzola *et al.*, (1994).
- Sánchez, (1994). La O.M.S.
- Concepción dic. (2006)Ciencia y Enfermería XII (2): 53-62,(2006).
- Medisan (1998)-DRA Anglada Zamora
- Metodología de la investigación diseños y técnicas. Suarez Ruiz Pedro Alejandro (2001)
- Metodología de la investigación (pedro Alejandro surez ruiz) 2001

