

El renacer de las personas adultas mayores: una propuesta desde la educación física, un camino hacia la autonomía.

Autoras:

Alicia Durán Oviedo y Karen Lizeth González Castro

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de educación física

Licenciatura en educación

Bogotá D.C

2026

El renacer de las personas adultas mayores: una propuesta desde la educación física, un camino hacia la autonomía.

Autoras:

Alicia Durán Oviedo y Karen Lizeth González Castro

Tutor: Doctor Andrés Perafán

Trabajo de grado para optar al título de Licenciadas en Educación Física

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá D.C

2026

## **Agradecimientos**

Queremos reconocer de manera muy cercana a nuestra Madre, hermanos, hermanas, parejas y a toda nuestra familia, quienes permanecieron a nuestro lado dándonos cariño, respaldo y orientación sin condiciones a lo largo de nuestra carrera. Gracias por acompañarnos en cada etapa y por confiar siempre en lo que somos capaces de lograr. Este resultado también es de ustedes por su amor y comprensión.

Del mismo modo, reconocemos con gratitud a cada uno de los maestros con quienes compartimos este proceso de aprendizaje universitario. Gracias por compartir sus saberes y por mostrarnos, con su ejemplo, el valor de actuar con dedicación, ética y profesionalismo. Sus enseñanzas nos llenaron de las herramientas necesarias para asumir nuestra profesión con responsabilidad y amor.

Queremos destacar también nuestro agradecimiento hacia los adultos mayores y todas las personas vinculadas al Centro Día, por la confianza que depositaron en nosotras y por su disposición a acompañarnos durante el desarrollo de este proyecto. Gracias por recibirnos con calidez, por compartir sus vivencias y por permitirnos aprender junto a ustedes.

Por último, agradecemos a nuestro tutor Andrés Perafan, cuya orientación, disposición, inteligencia y paciencia fueron fundamentales en esta construcción de este proyecto. Sus observaciones, sugerencias y acompañamiento marcaron la diferencia en la realización de este trabajo.

## Tabla de contenidos

|                                                                                                          |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introducción.....</b>                                                                                 | <b>8</b>  |
| Objetivo General .....                                                                                   | 10        |
| Objetivos específicos:.....                                                                              | 10        |
| <b>Contextualización.....</b>                                                                            | <b>11</b> |
| Problematización.....                                                                                    | 13        |
| Propósito Formativo .....                                                                                | 14        |
| <b>Antecedentes.....</b>                                                                                 | <b>15</b> |
| Envejecimiento poblacional tendencia mundial.....                                                        | 15        |
| El envejecimiento saludable como proyecto humanista.....                                                 | 16        |
| Las capacidades físicas básicas: fundamentos del movimiento humano. <b>¡Error! Marcador no definido.</b> |           |
| Las capacidades físicas básicas: fundamentos del movimiento humano.....                                  | 18        |
| ¿Representaciones sobre el adulto mayor?.....                                                            | 20        |
| ¿Qué es la autonomía? .....                                                                              | 22        |
| Autonomía y asociación con la educación física.....                                                      | 23        |
| Autoconcepto: punto de partida de la autonomía.....                                                      | 23        |
| Experiencia previa: base del aprendizaje significativo .....                                             | 24        |
| Aprendizaje autodirigido: desarrollo de la autonomía .....                                               | 25        |
| Autonomía consolidada: objetivo formativo.....                                                           | 26        |
| <b>Perspectiva Educativa: Ideal de Ser Humano .....</b>                                                  | <b>26</b> |
| Perspectiva pedagógica: la andragogía .....                                                              | 26        |
| Perspectiva Disciplinar.....                                                                             | 30        |
| Perspectiva Humanística .....                                                                            | 32        |
| <b>Diseño curricular.....</b>                                                                            | <b>35</b> |
| Diagnóstico de problemas y necesidades Evaluación .....                                                  | 35        |
| Objetivo plan curricular .....                                                                           | 40        |
| Modelación del Currículo .....                                                                           | 40        |
| Actores formativos.....                                                                                  | 42        |
| Docente como orientador:.....                                                                            | 45        |
| Persona adulta mayor autodirigida .....                                                                  | 45        |
| Cartografía corporal.....                                                                                | 46        |
| Ficha diagnóstica:.....                                                                                  | 46        |
| <b>Micro contexto.....</b>                                                                               | <b>50</b> |
| Cronograma .....                                                                                         | 53        |
| <b>Análisis y resultados.....</b>                                                                        | <b>55</b> |
| Análisis de la implementación .....                                                                      | 55        |
| <b>Análisis de resultados .....</b>                                                                      | <b>57</b> |

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Análisis de la experiencia .....                                           | 59        |
| Reflexión en relación con la experiencia de las docentes en formación..... | 59        |
| Reflexión con relación al PCP .....                                        | 60        |
| Reflexión con relación al rol docente .....                                | 62        |
| <b>Conclusiones.....</b>                                                   | <b>63</b> |
| <b>Referentes Bibliográficos.....</b>                                      | <b>64</b> |

## Tabla de ilustraciones

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 1 Datos iniciales ficha diagnóstico.....                                       | 35 |
| Tabla 2: Ficha diagnóstica: prueba de autonomía.....                                 | 36 |
| Tabla 3 .Ficha diagnóstica: frecuencia actividad física .....                        | 37 |
| Tabla 4 Ficha diagnóstica: antecedentes .....                                        | 38 |
| Tabla 5 Ficha diagnóstica: Senior Fitness Test.....                                  | 38 |
| Tabla 6 Representación curricular.....                                               | 41 |
| Tabla 7 Autonomía.....                                                               | 41 |
| Tabla 8 Macro diseño.....                                                            | 42 |
| Tabla 9 Quien soy .....                                                              | 46 |
| Tabla 10. Que he vivido .....                                                        | 46 |
| Tabla 11 soy capaz.....                                                              | 47 |
| Tabla 12 soy bienestar.....                                                          | 47 |
| Tabla 13: casa centro día.....                                                       | 50 |
| Tabla 14: Cancha centro día .....                                                    | 51 |
| Tabla 15 Antecedentes .....                                                          | 52 |
| Tabla 16 tareas del día a día .....                                                  | 53 |
| Tabla 17 Macro diseño.....                                                           | 54 |
| Tabla 18 Comparativo inicial vs final de capacidades físicas en adultos mayores..... | 58 |

## **Tabla de siglas**

PAM - Persona Adulta Mayor

CFB - Capacidades Físicas Básicas

PCP - Proyecto curricular particular

## **Introducción**

Este proyecto tuvo como propósito observar, investigar e intervenir, en el Centro Día, un programa de integración social de la ciudad de Bogotá, localidad de Teusaquillo. Lo anterior, mediante un proyecto educativo estructurado desde una perspectiva humanista, andragógica y disciplinar.

La observación, permitió identificar las cualidades, fortalezas, historias de vida y capacidades físicas de un grupo de personas adultas mayores; mediante la investigación se pudieron conocer más a fondo, las razones que explican la falta de autonomía en estas personas, lo cual incide negativamente en su calidad de vida. Así, se pudo evidenciar que el abandono familiar, la depresión, la resignación, el sedentarismo, las cirugías o enfermedades, las lesiones, y la debilidad muscular, entre otras, constituyen causas frecuentes de dicha falta o pérdida de autonomía en los adultos mayores; por último, mediante el diseño y ejecución de un proyecto educativo desde la educación física en articulación con una teoría humanista y una teoría andragógica pertinentes, se pudo transformar significativamente esta condición de pérdida de autonomía y mejorar su calidad de vida desde una perspectiva saludable en lo físico, lo emocional y lo social.

Cabe resaltar que, para este proyecto, el énfasis estuvo puesto en la mejora de sus capacidades físicas básicas, enmarcadas en un contexto de interacción social (mejora de las relaciones con los otros) y emocional (manifestación y reconocimiento de las emociones que surgen en su relación con los otros a través del movimiento en juegos cooperativos).

Lo anterior se justifica, no sólo por su incidencia concreta en esta población, sino, también, porque en las últimas décadas, la población de personas adultas mayores ha aumentado notablemente en el mundo. Este crecimiento se debe, en gran medida, a los avances en el ámbito médico, como el acceso a medicamentos y tratamientos que han incrementado la esperanza de vida. Asimismo, otro factor importante es la disminución de la natalidad. Según el DANE, “en 2024 se registraron 445.011 nacimientos en Colombia, lo que representa una reducción del 13,7% frente a los 515.549 nacimientos de 2023 y una disminución del 32,7% en comparación con 2015, cuando se registraron 661.000 nacimientos”.

Esta situación ha generado un acontecimiento histórico con incidencia global que demanda una comprensión más compleja y una adecuación pertinente de las



representaciones implícitas en las clásicas divisiones atareadas, una adecuación de las políticas públicas y, en general, una reorganización del sistema educativo que había puesto su énfasis en la niñez y la juventud como objeto de su desarrollo teóricos, pedagógicos y didácticos. Así, este acontecimiento, que ocurre tanto en el Colombia como en el resto del mundo, ha despertado un mayor interés por esta población. En este contexto, el papel del educador físico resulta fundamental para comprender, estudiar y aportar al bienestar de los adultos mayores.

Por el contrario, entre esta población también existen cosas como el abandono, la depresión, la falta de confianza en uno mismo y en los demás, en gran medida relacionadas con la falta de interacciones sociales. Además, las personas mayores pierden mucha independencia y capacidad de moverse cuando dejan de trabajar, pasando de ser activas a inactivas.

La autonomía es un elemento básico para el bienestar y la calidad de vida en la vejez. Según Deci y Ryan (1985), en su Teoría de la Autodeterminación, la autonomía es una necesidad psicológica básica que impulsa la motivación intrínseca. Cuando los adultos mayores sienten que pueden decidir sobre sus propias actividades, especialmente en relación con el ejercicio físico, su motivación y disposición para participar aumentan. Este reconocimiento de su capacidad de toma de decisiones fomenta un mayor compromiso con el proceso, ya que no se les percibe como sujetos pasivos, sino como protagonistas de su propia experiencia. Promover la autonomía no solo contribuye a la salud física, sino también a la autoestima y al sentido de identidad.

Por estas razones, en el proyecto se seleccionaron cuatro conceptos clave que se relacionan entre sí y orientan el proceso de exploración, análisis y comprensión de la investigación; a saber frente a esta situación, se diseñó un programa orientado a fortalecer la autonomía de los adultos mayores, con el fin de que mantengan y potencien sus capacidades físicas en su vida diaria. Esto les permitió realizar actividades físicas con mayor seguridad e independencia, favoreciendo así el desarrollo de sus actividades cotidianas y mejorando su calidad de vida.

## **Objetivo general**

Favorecer un envejecimiento saludable, como proyecto humanista, en una población de adultos mayores del Programa Centro Día para Personas Mayores de la Secretaría de Integración Social, a partir de un programa específico de educación física, que contenga los componentes pedagógicos necesarios para mejorar la autonomía por medio del fortalecimiento de sus capacidades físicas básicas.

### ***Objetivos específicos:***

1. Identificar los principios y conceptos de la andragogía y de la educación física que contribuyen a la autonomía mediante el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas en una población de adultos mayores.
2. Construir y aplicar instrumentos de intervención pedagógica que permitan trabajar en la autonomía mediante el fortalecimiento de sus capacidades físicas básicas, en una población de adultos mayores.
3. Evaluar periódicamente el estado físico y emocional de las personas mayores para lograr monitorear avances y ajustar el programa según sus necesidades individuales, garantizando seguridad y efectividad.
4. Evaluar cualitativamente el impacto de los instrumentos en el fortalecimiento de sus capacidades físicas básicas, en una población de adultos mayores.
5. Elaborar una cartilla que ilustra los principios y conceptos básicos, así como los instrumentos y su impacto, del programa específico de educación física diseñado y aplicado.

## **Contextualización**

El proyecto curricular particular en Educación Física para el mejoramiento de las capacidades físicas básicas en el adulto mayor constituye una herramienta pedagógica y metodológica, fundamentada en los principios de la Andragogía y la Educación Física, que se orienta a favorecer procesos físico-socioemocionales que contribuyan a la autonomía del adulto mayor. Lo anterior, a partir de la realización de actividades físicas, en su vida diaria, planeadas para ser realizadas con otros pares que los interpelan y demandan desde su condición de seres sociales y emocionales activos, en el entendido que el mejoramiento de sus capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) favorece una mejor calidad de vida.

En relación con el enfoque humanístico, el programa de intervención educativa propuesto reconoce al ser humano como un ser inacabado. De acuerdo con Arnold Gehlen (1987), el hombre como criatura abierta e inacabada está en constante proceso de aprender y construir significado en el mundo. Por lo tanto, para nosotros, el adulto mayor, en tanto ser humano, debe ser reconocido como un ser abierto e inacabado; es decir: en estado de formación permanente hasta el día de su muerte. La andragogía nos menciona que efectivamente los adultos siguen aprendiendo a medida que envejecen ya que gracias a la neuro plasticidad el cerebro continúa generando nuevas conexiones. Este aprendizaje a lo largo de la vida involucra, también, las capacidades físicas, pues, de acuerdo con diferentes autores (Buitrago y otros; castellanos y otros; Barón) estas son factibles de ser mejoradas a través del entrenamiento.

Desde el enfoque pedagógico el programa de intervención educativa asume que el adulto mayor mantiene unas características particulares en cuanto a sus intereses y formas de conocer y aprender. En tal sentido, se enmarca en los presupuestos teóricos y metodológicos de una disciplina que ha pensado específicamente en los procesos educativos del adulto mayor como lo es la Andragogía.

Por otra parte, la educación del adulto mayor ha sido, también, pensada y abordada desde el campo de la Educación Física entendiéndose que el movimiento y la actividad física constituyen un bienestar para cualquier edad, pero para esta etapa es fundamental ya que permite que no se pierda con facilidad o de forma acelerada la musculatura, flexibilidad y movilidad corporal como lo mencionan Según Delgado y Tercedor (2002) La Educación Física en la vejez adquiere un papel esencial, ya que mediante el movimiento

se potencia la autonomía, se fortalecen las relaciones sociales y se mejora la calidad de vida, favoreciendo un envejecimiento activo y digno.

Desde esta perspectiva, la Educación Física se orienta a mejorar las capacidades físicas básicas, como la fuerza, la velocidad, la resistencia que en el caso de adultos mayores es la resistencia cardiovascular la que más se trabaja y la flexibilidad, pero también es fundamental promover la autoestima, la autonomía y el interés para realizar actividad física. Con el objetivo de crear una herramienta pedagógica clave para combatir principalmente la dependencia de las personas mayores con la ayuda de la actividad física.

## **Problematización**

Según la OMS la población de mayores de 60 años con el paso del tiempo ha incrementado notablemente. Esto nos expone a una serie de retos en este caso a nivel académico o educativo, pues por diversos paradigmas y concepciones culturales se pensaba al adulto mayor como una población susceptible de aprendizaje, razón por la cual las teorías pedagógicas y educativas clásicas centraron su foco en la educación de los niños y jóvenes. No obstante, el crecimiento mencionado y su impacto en todo el sistema ha llevado a centrar la atención en esta población, estructurando programas pedagógicos enfocados en su enseñanza y aprendizaje como la Andragogía. Así, los campos educativos, tanto en el ámbito internacional como en el nacional han ido incluyendo al adulto mayor como un sujeto educable y entrenable.

En ese orden de ideas, se han desarrollado teorías sobre la educación del adulto mayor, tanto en el campo de la pedagogía como en el de la educación física. Un tema central en los debates sobre la educación del adulto mayor lo constituye la importancia del fortalecimiento de sus capacidades físicas básicas, ya que cuando no se realiza actividad física de manera regular los adultos mayores pierden una gran parte de su autonomía en actividades de la vida diaria, su seguridad y el deterioro de su masa, fuerza y funcionalidad muscular (Sarcopenia).

En este orden con la delimitación anterior, aparece la siguiente pregunta:  
¿Es posible, ayudar a generar mayor autonomía por medio del fortalecimiento de las capacidades físicas básicas, en una población de adultos mayores a partir de un programa específico de educación física, que contenga los componentes pedagógicos necesarios para favorecer en ellos un envejecimiento saludable como proyecto humanista?

### **Propósito formativo**

Abordar la persona adulta mayor desde una perspectiva holística, que se reconozca como un ser humano valioso para la sociedad, portador de conocimientos, experiencias previas y habilidades, teniendo claro que es un ser inacabado con la capacidad de aprender. Promoviendo su autonomía y empoderamiento para que mande sobre su vida y tome sus propias decisiones como base de un envejecimiento activo.

## **Antecedentes**

En las últimas décadas, el envejecimiento poblacional ha emergido como uno de los principales desafíos globales en salud pública. En efecto, como ya ha sido mencionado, de acuerdo con Organización Mundial de la Salud (OMS) para 2050, el número de personas mayores de 60 años se duplicará, alcanzando los 2.100 millones. Este fenómeno demográfico exige un replanteamiento integral sobre cómo la sociedad entiende y aborda lo que hoy es denominado como envejecimiento -para referirse, a veces de manera despectiva, a una etapa del desarrollo del ser humano- no solo como una etapa de cuidados preventivos, sino como una fase activa y valiosa de la vida. En este contexto, la OMS propone el concepto de *envejecimiento saludable*, como eje articulador de sus políticas y acciones internacionales (Organización Mundial de la Salud, 2015, 2020).

Al hablar de la autonomía de los adultos mayores podemos resaltar la importancia del acompañamiento de las políticas públicas y educativas que los reconoce como seres activos en la sociedad, por que hacemos referencia a ellas también.

### ***Envejecimiento poblacional tendencia mundial.***

En las últimas décadas, el envejecimiento poblacional ha emergido como uno de los principales desafíos globales en salud pública. En efecto, como ya ha sido mencionado, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) para 2050, el número de personas mayores de 60 años se duplicará, alcanzando los 2.100 millones. Este fenómeno demográfico exige un replanteamiento integral sobre cómo la sociedad entiende y aborda lo que hoy es denominado como envejecimiento -para referirse, a veces de manera despectiva, a una etapa del desarrollo del ser humano- no solo como una etapa de cuidados preventivos, sino como una fase activa y valiosa de la vida. En este contexto, la OMS propone el concepto de *envejecimiento saludable*, como eje articulador de sus políticas y acciones internacionales (Organización Mundial de la Salud, 2015, 2020).

Al hablar de la autonomía de los adultos mayores podemos resaltar la importancia del acompañamiento de las políticas públicas y educativas que los reconoce como seres activos en la sociedad, por que hacemos referencia a ellas también.

### ***El envejecimiento saludable como proyecto humanista***

Para avanzar hacia este enfoque de envejecimiento saludable, la Organización Mundial de la Salud impulsó la Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030), concebida como una estrategia global orientada a generar cambios en distintos niveles (Organización Mundial de la Salud, 2020). Este marco propone actuar en cuatro aspectos fundamentales: transformar la forma en que se percibe el envejecimiento, promover entornos más accesibles y favorables, fortalecer una atención en salud centrada en las personas mayores y garantizar el acceso a cuidados de largo plazo cuando sean necesarios.

La salud de los adultos mayores, por ende, no debe ser tratada desde un punto de vista aislado o meramente biomédico. En el ámbito internacional se plantea que es necesario un trabajo colaborativo entre sectores y a nivel internacional que conecte políticas públicas inclusivas, sistemas de salud que respondan a las necesidades del envejecimiento y comunidades que reconozcan el aporte de los adultos mayores. Esta perspectiva holística es fundamental para progresar hacia una mejora en la equidad y la justicia social con respecto a las problemáticas que atraviesan los adultos mayores a un nivel global.

Ahora bien, el envejecimiento poblacional en Colombia es una realidad creciente que plantea retos urgentes en materia de salud pública, y protección social y educación, como ya lo hemos mencionado, según datos del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), en 2023 cerca del 14% de la población colombiana tenía 60 años o más. Actualmente esta cifra ha crecido al 15% y se espera que para el 2030 la cifra aumente al 17,4% de población mayor (Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE], 2023). Esta tendencia sitúa a Colombia dentro del contexto de países en desarrollo que envejecen rápidamente, muchas veces sin haber consolidado sistemas robustos de atención geriátrica ni redes de apoyo comunitario suficientes y, lo que es más importante, sin haber promovido los cambios culturales necesarios para garantizar una transformación de las representaciones sociales, familiares e individuales que incluyen la autopercepción sobre la etapa de tarea relacionada con un número igual o superior a los 60 años de vida de una persona.



Con este fin, Colombia debería desarrollar su marco para el envejecimiento saludable en línea con las recomendaciones de la OMS, definido como una forma de mantener la capacidad funcional de las personas mayores más allá del control de enfermedades. Este enfoque significa garantizar no solo el acceso a los servicios de salud, sino también la integración social, la autonomía y el respeto por los derechos de los adultos mayores.

Sin embargo, la situación en Colombia ilustra varios obstáculos para estos objetivos, como el hecho de que una gran proporción de las PAM vive en la pobreza, experimenta dificultades para obtener servicios médicos oportunos, especialmente en áreas rurales, y padece enfermedades crónicas sin el seguimiento adecuado. Además, hay una escasez considerable de profesionales capacitados en adultos mayores.

Colombia ha hecho avances significativos, a pesar de estos obstáculos. El país ha progresado en políticas como la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez y ha participado en iniciativas regionales promovidas por la OMS y la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Sin embargo, estas políticas necesitan ser fortalecidas con mayor inversión, coordinación intersectorial y participación comunitaria.

La Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030), promovida por la OMS, representa una oportunidad estratégica para Colombia. Esta iniciativa busca transformar las percepciones sobre el envejecimiento, adaptar los sistemas de salud, fortalecer los entornos comunitarios y garantizar cuidados de largo plazo, elementos que podrían generar un impacto significativo en la calidad de vida de millones de personas mayores en el país.

Algunas de las políticas nacionales, en Colombia, que desarrollan y promueven lo que se denomina el envejecimiento saludable son, por ejemplo, la Ley 1251 de 2008 que plantea la protección y promoción de los derechos de los adultos mayores, entendiendo la salud en general y, en particular, la de los adultos mayores de una manera integral, impulsando el bienestar físico social y emocional. Igualmente, la Ley 1315 de 2009 con la que se creó el Sistema de Atención Integral en Salud para Adultos Mayores, enfocado en brindar servicios de prevención, rehabilitación atención continua a las enfermedades relacionadas con el envejecimiento (Congreso de Colombia, 2009).

Además, la Ley 1438 de 2011 reformó el sistema de salud general, estableciendo medidas específicas para mejorar el acceso y la calidad de la atención en salud de grupos vulnerables, entre ellos los adultos mayores (Congreso de Colombia, 2011). También, el

Decreto 1542 de 1998 que contempla el Plan Obligatorio de Salud, que incluye prestaciones destinadas a la población mayor, tales como el manejo de enfermedades crónicas y la promoción de la salud (Presidencia de la República de Colombia, 1998). Finalmente, la Política Pública de Envejecimiento y Vejez, fundamentada en estas normas, promueve un enfoque integral para favorecer un envejecimiento saludable, con el fin de que el adulto mayor esté tranquilo y tenga una vejez natural y con el apoyo que necesite.

Es importante reconocer estas leyes que acogen a esta población adulta ya que son fundamentales para una vejez apropiada; pero si las llevamos a la realidad colombiana encontramos otras falencias como el abandono parcial o total, por parte de los familiares, de un número importante de adultos mayores, lo que les causa depresión, usualmente estas personas están en los hogares geriátricos, hogares de paso, en sus casas o en otros casos, en las calles viviendo del día a día, ya que en su vida no generaron una pensión o ahorros para tener una vejez digna, esto genera que algunos se sientan marginados o excluidos, al ver que ya no son percibidos útiles en ámbitos laborales generando en ellos una vida sedentaria causando que se acelere las deficiencias motrices de manera más agresiva. De la totalidad de la población adulta mayor, esta es la que se encuentra en mayor alto riesgo; no obstante, las representaciones sociales negativas y los imaginarios sobre las limitaciones “naturales” atribuidos al adulto mayor afecta, en un porcentaje muy alto, dicha totalidad.

### ***Las capacidades físicas básicas: fundamentos del movimiento humano***

Las capacidades físicas básicas son habilidades que posee el ser humano por naturaleza, ya que gracias a estas puede realizar distintas actividades como es correr, saltar, levantarse, lanzar, agarrar, entre otras, estas se componen de cuatro principales capacidades como son fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Cuando hablamos de capacidades físicas básicas entendemos que son primordiales y/o esenciales para cualquier tipo de actividad que realicemos. La fuerza nos permite levantar, sostener o empujar un peso externo o el propio cuerpo mediante una tensión muscular. La resistencia nos permite mantener un esfuerzo prolongado como correr, nadar, jugar, entre otros, funcionando mediante el entrenamiento del corazón, pulmones y músculos que usa el oxígeno de manera eficiente. La velocidad nos permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible gracias al funcionamiento del sistema nervioso y muscular y, por último, la flexibilidad sirve para generar movimientos amplios y prevenir lesiones ya que

son los rangos naturales de movimiento muscular y articular.

He aquí la gran importancia del trabajo y el entrenamiento de las capacidades físicas en cualquier edad del ser humano, pero en este caso que es nuestro enfoque notamos y reconocemos que es fundamental en la vejez ya que permite que no se pierda ni se deteriore tan rápido la movilidad, por lo que por naturaleza se tienden a disminuir dichas capacidades si no se trabajan constantemente esto debido al envejecimiento natural del organismo.

Según Chodzko-Zajko (2009), el entrenamiento regular de estas capacidades ayuda a prevenir caídas, mejorar la movilidad y mantener la independencia funcional en los adultos mayores. En especial, la fuerza y la resistencia muscular son determinantes para realizar actividades cotidianas como levantarse, caminar o cargar objetos, cosas que a menudo son las que más aquejan a los adultos mayores.

Es importante destacar que el entrenamiento es un proceso sistemático mediante el cual se aprenden y se mejoran distintas habilidades. En el caso de las personas mayores, el concepto de entrenamiento suele generar cierta distancia, ya que comúnmente se asocia con actividades físicas intensas como correr, saltar o participar en deportes de alto rendimiento. Esta percepción limita la comprensión de sus posibilidades, al inducir el entrenamiento hacia exigencias que no necesariamente se corresponden con los desarrollos específicos que sus historias particulares les han permitido alcanzar.

Sin embargo, el entrenamiento no se limita a ese tipo de actividades, pues para que el ser humano desarrolle y domine cualquier habilidad, es necesario un proceso de práctica constante. Un ejemplo claro es la capacidad de leer y comprender un texto, la cual se adquiere y fortalece a través de la repetición y la experiencia, teniendo claro esto, es importante que el adulto mayor tenga entrenamientos de capacidades físicas básicas para fortalecer las habilidades que le permiten tener una vida más autónoma e independiente.

Asimismo, Ruiz, N. (2011) destaca que programas de ejercicios adaptados pueden atenuar el deterioro físico y cognitivo, siempre que se trabajen de forma sistemática y supervisada. La flexibilidad y la coordinación también deben ser promovidas para favorecer el equilibrio y reducir el riesgo de lesiones.

La educación física aquí cumple un papel fundamental, ya que estudia y orienta el desarrollo de las capacidades físicas, las cuales son la base del movimiento humano. A través de la planificación e implementación de actividades adaptadas a las necesidades

de cada población, se pueden potenciar las capacidades físicas básicas como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Desde esta perspectiva, se adopta una corriente formativa e integral, centrada en el desarrollo del cuerpo y el movimiento a lo largo de la vida, repotenciando la autonomía.

### ***¿Representaciones sobre el adulto mayor?***

En este capítulo, se ha utilizado el término "adulto mayor" debido a la importancia de reconocer y dar relevancia a la terminología adecuada. Las expresiones comunes utilizadas para describir a esta población, tanto en la terminología cotidiana como en el ámbito académico, incluyen "viejo", "abuelos", "jubilados", "ancianos", "tercera edad", "adulto mayor" o "personas mayores". Sin embargo, gran parte de este vocabulario no refleja las capacidades y el valor de esta población; por el contrario, algunos de estos términos son despectivos y excluyentes.

No se tiene en cuenta el hecho de que las personas mayores representan una rica fuente de conocimientos, habilidades y experiencias que contribuyen significativamente a la sociedad. Además, son sujetos de derechos y participantes activos dentro de la comunidad. Este cambio en el lenguaje a lo largo de los años ha buscado promover una visión más digna y apreciativa de la vejez. En consecuencia, a continuación, se discutirán las diversas terminologías relacionadas con esta población.

Uno de los primeros términos es Viejo, ya que, según la real academia, viejo es una persona que perdura por mucho tiempo u otro significado es una persona mayor de 70 años en donde la persona se ve con arrugas o desgastado en donde lo asocian a la decadencia de la persona en vez de ver a la persona como símbolo de experiencia y vida vital. En la juventud esta población se tiende a percibir como algo desvalorizado, como el término jubilado, el cual es la persona que dejó de trabajar, el cual pasa de ser vista como útil y productiva a ser considerada vieja y, erróneamente, menos valiosa. Esta idea refuerza una concepción limitada y discriminatoria de la vejez.

El vocablo Anciano tiene su origen en el siglo XIII y proviene del antiguo adverbio anzi, derivado del latín ante, que significa antes. Esta raíz etimológica, es importante. Pues denota la relación entre la persona y el paso del tiempo, aludiendo a quien posee un pasado extenso, una vida ya ampliamente vivida. En algunas poblaciones el anciano es aquel lleno de saberes, conocimiento, respeto y experiencias, ya que la misma se asociaba al papel de sabio encargado de atribuir saberes y valores a nuevas generaciones. No

obstante, este término ha ido adquiriendo una connotación negativa, toda vez que hace referencia, en la época contemporánea, a una persona frágil, dependiente y con pérdida de autonomía. Así, esta mirada reduce su valor social al considerarlos principalmente como sujetos que requieren cuidado, en lugar de reconocerlos como personas activas con derechos, saberes y experiencias valiosas. Otro término es Abuelo, pero esto llama la atención, ya que este es un rol de una persona de un ámbito familiar y no necesariamente una persona adulta mayor, el cual es un término inapropiado, lo cual no fue popular mucho tiempo.

Uno de los términos más acogidos fue Tercera Edad, ya que se refería a las personas quienes ya se encuentran en la cima de la pirámide poblacional, es decir, a los que han dejado de formar parte del sistema productivo por razones de edad, pero este nombre es revocado porque se sugiere que debería haber un cuarto piso que distinga a las personas por su autonomía, energía, estado físico, estado emocional entre otras como por su dependencia.

Por último, llega el término Persona mayor se extiende como un término más neutral y respetuoso, esta expresión proviene del latín maior, que significa más grande o superior (Corominas, 1987), y en contextos antiguos se asociaba también con la experiencia, la sabiduría y la capacidad de gobierno.

Así, decir que alguien es mayor implica una relación comparativa con otras edades, pero también puede interpretarse como un reconocimiento de su trayectoria vital. En todo caso, todas estas representaciones influyen en la manera como la sociedad observa y se relaciona con los mayores, afectando de manera directa las percepciones sobre sus capacidades físicas básicas y la manera como nos relacionamos con ellas favoreciendo o no.

La persona no obedece en su proceso de desarrollo a un determinismo fijo, sea este de orden biológico, físico, social o cultural; por el contrario, deviene o se hace mediado por las representaciones o imaginarios que se objetivaban en cada época histórica. Así, lo que sea, o llegue a ser, la persona que pasa por la etapa etarea que acumula más de 60 o 70 años de vida, es el resultado, en gran medida de la objetivación, en sí misma, de tales imaginarios y representaciones, lo que pone un reto grande a la Educación Física en este campo, pues, desde el movimiento, con representaciones transformadas puede contribuir a un tipo de persona mayor diferente, por ejemplo,

funcionalmente superior y con una alta calidad de vida, marcada en su autonomía.

### ***¿Qué es la autonomía?***

Se entiende por autonomía la capacidad que tiene una persona, grupo o cualquier entidad para decidir por sí mismo, de manera independiente y sin algún control externo. Pero cuando hablamos autonomía debemos entender dicha palabra implica varios factores que la constituyen como lo son la madurez, la libertad y la responsabilidad de poder tomar decisiones en cualquier ámbito de su vida, por dichas características puede considerarse la autonomía como un rasgo esencial para el desarrollo y potencial humano, por ende, podemos decir que la autonomía es una capacidad que se adquiere de manera progresiva, en primera instancia durante la infancia y la adolescencia se ve enmarcada una dependencia en gran medida de los padres, tanto en lo afectivo como en patrones, educación, gustos, etc., esta dependencia disminuye con el pasar del tiempo a medida que los individuos maduran y empiezan a tomar sus propias decisiones, adquiriendo más experiencias.

Durante la adultez, la autonomía se entiende como la capacidad de tomar decisiones de manera libre y responsable, asumiendo las consecuencias que estas implican. Este aspecto es característico de la madurez, debido a que implica asumir obligaciones y compromisos, oponiendo así de la heteronomía.

Desde el punto de vista de la andragogía, los principios reconocidos son el fortalecimiento del autoconcepto y la orientación hacia el aprendizaje autónomo. Así es como el individuo se vuelve autodirigido, responsable de sus decisiones y comprometido con la construcción de su propio aprendizaje.

Para Knowles, la autonomía o el autoconcepto individual no solo tiene que ver con la independencia de un adulto y si no que las PAM sean consciente de sí mismo y regule su propio aprendizaje. En este sentido, él enfatiza que "el adulto tiene una profunda necesidad psicológica de ser autodirigido" (Knowles, 1984, p.31). La autonomía desde esta perspectiva implicaría reconocer las necesidades individuales del aprendiz, establecer metas para satisfacer esas necesidades; elegir qué enfoques, estrategias y consecuencias implementar basándose en la realidad relevante para el adulto, pero también en la propia elección y decisiones del adulto, y evaluar los resultados, un proceso que es tanto deliberado como continuo para promover la autonomía del aprendizaje.

### ***Autonomía y asociación con la educación física***

La educación física para adultos mayores, como regla general, no solo prepara a una persona para realizar habilidades físicas, sino que también tiene como objetivo promover individuos autónomos, conscientes y responsables en cuanto al bienestar a través del desarrollo de estas habilidades. En este sentido, la autonomía se establece como un eje central de este proceso de formación, en relación con el autoconcepto, la experiencia previa y la capacidad de guiar el propio aprendizaje; este es un proceso que se fortalece progresivamente a lo largo de la práctica.

Desde el punto de vista de Knowles, la educación de adultos se concentra en el cultivo de la autodirección como la capacidad de un individuo para desempeñar un papel activo en su propio aprendizaje. Reconoce al adulto mayor no como un sujeto pasivo, sino como un individuo que tiene experiencia y poder de decisión, que participa conscientemente en su proceso educativo.

### ***Autoconcepto: punto de partida de la autonomía***

El autoconcepto es el sentido general de una persona que integra aspectos cognitivos, emocionales y físicos. Este factor, en las poblaciones de personas mayores, es crítico ya que determina su motivación, participación y la forma en que se involucran en actividades físicas. La manera en que se ven a sí mismos impacta no solo en la apertura hacia asumir nuevos desafíos, sino también en la confianza con la que enfrentan retos relacionados con el movimiento y el aprendizaje.

Un autoconcepto de sí mismo es beneficioso no solo por el desarrollo personal a través de la confianza para realizar ejercicios, sino también para el desarrollo de un enfoque más abierto hacia el aprendizaje. Permite el reconocimiento tanto de las fortalezas como de las áreas de mejora de uno mismo, resultando en una inclusión activa y consciente con una participación más equilibrada y uniforme. De este modo, las personas mayores pueden participar en actividades físicas con mayor confianza, reduciendo riesgos y aprovechando mejor sus habilidades.

Desde la andragogía, el fortalecimiento del autoconcepto se relaciona directamente con el desarrollo de la autonomía. A partir de ello, el adulto comienza a reconocerse como alguien capaz de tomar decisiones informadas sobre su cuerpo y su proceso formativo,

avanzando de manera progresiva hacia la autodirección. Como señala Knowles (1984), este proceso resulta clave para un aprendizaje significativo, en el que la persona no se limita a recibir información, sino que participa activamente en la construcción de su propio conocimiento. Cabe anotar que el autoconcepto es un factor asociado a las representaciones sociales y culturales que de las personas adultas mayores se tiene en una época determinada, por lo tanto, un autoconcepto positivo o negativo no es connatural a la edad en sí misma.

### ***Experiencia previa: base del aprendizaje significativo***

El concepto de aprendizaje significativo fue desarrollado por el psicólogo y pedagogo David Ausubel, quien resalta la importancia de considerar los conocimientos previos del estudiante dentro del proceso de aprendizaje. Desde esta perspectiva, aprender de manera significativa implica establecer relaciones entre la nueva información y las ideas que la persona ya posee. Esto supone una comprensión más profunda, que va más allá de la simple repetición o memorización, ya que requiere una asimilación consciente que permita integrar lo aprendido a la estructura cognitiva existente. En este sentido, Ausubel plantea que el aprendizaje significativo ocurre cuando la nueva información se relaciona de manera sustancial y no arbitraria con los conocimientos previos del estudiante (Ausubel, 1963).

Por lo tanto, la experiencia previa se acepta como un aspecto esencial, siendo uno de los pilares del aprendizaje de adultos. Según Malcolm Knowles (1984), la experiencia es el recurso más valioso en los procesos educativos, ya que permite la construcción de un aprendizaje significativo a partir de experiencias personales. Debido a esto, la experiencia previa se considera fundamental para la educación de adultos, siendo fundamental en el aprendizaje de adultos. Con este fin, Malcolm Knowles (1984) afirma que la experiencia es el recurso más importante en el aprendizaje porque nos proporciona un marco para entender y dar sentido a nuestra experiencia vivida, y así crear un aprendizaje significativo a partir de ella.

Henri Holec (1981) insiste en la importancia de valorar la propia experiencia como clave para asumir la responsabilidad en el aprendizaje. En su enfoque, un individuo debe reconocer la importancia de lo que ha vivido para poder beneficiarse de ello y, a partir de ahí, ganar más autonomía en su proceso educativo. Así, cuando alguien aprende a valorar sus experiencias, deja de depender únicamente del maestro o del sistema educativo para enseñarles y, en cambio, asume el conocimiento que les es útil en su vida



He aquí la importancia del rol docente en este aprendizaje significativo ya que más allá de transmitir conocimiento tiene que ser un guía y facilitador del aprendizaje, orientando y acompañando a los estudiantes para que reconozca el poder de sus propias experiencias y las pueda utilizar como base para aprender. Con esto el docente fomenta la autonomía, la reflexión y construye en ellos nuevos conocimientos que le sirvan para la vida,

En educación física, no basta con enseñar técnicas, tácticas o simplemente dirigir ejercicios. Es necesario orientar el proceso para que el adulto reconozca y valore las experiencias corporales que ha acumulado a lo largo de su vida, utilizándose como base para aprender nuevas actividades.

Por ejemplo, en el baloncesto adaptado, el docente no debería limitarse a enseñar a driblar o lanzar, sino guiar al adulto para que identifique lo que ya sabe y lo ponga en práctica, generando así nuevas experiencias. Esto puede lograrse mediante la creación de equipos con reglas específicas que fomenten la participación de todos y promuevan la elaboración de estrategias para llegar al aro o cumplir determinados objetivos. De esta manera, cada persona recurre a aprendizajes previos y los adapta a la situación planteada.

Además, es importante acompañar el proceso con preguntas que inviten a reflexionar sobre qué conocimientos o vivencias anteriores que resultaron útiles para desarrollar el ejercicio, con estos espacios se da la importancia de dar confianza en la práctica, a valorar la experiencia previa y fortalecer no solo el aprendizaje, sino que la autonomía al permitir que la persona relacione lo nuevo con lo ya vivido.

### ***Aprendizaje autodirigido: desarrollo de la autonomía***

El aprendizaje autodirigido es la manifestación práctica de la autonomía. Se refiere a la capacidad del individuo para planificar, ejecutar y evaluar su propio proceso de aprendizaje.

En el contexto de la educación física, esto se evidencia cuando el adulto mayor: Toma decisiones sobre su práctica y regula la intensidad del ejercicio ya que en este aprendizaje los mayores tienen la necesidad de ser considerados y tratados como seres capaces de dirigirse, ya que no les gusta que se les imponga, mucho menos sentirse escolarizados ya que lo asocian como en el colegio al ser dependientes del docente.

### **Evalúa su progreso**

Además, desde la teoría de la autodeterminación, Edward Deci y Richard Ryan

(2000) sostienen que la autonomía favorece la motivación intrínseca, lo que incrementa la adherencia a la actividad física.

### ***Autonomía consolidada: objetivo formativo***

La autonomía consolidada representa el nivel más alto del proceso, en el cual el adulto mayor ha desarrollado la capacidad de gestionar su práctica física de manera independiente, consciente y constante.

Según Lev Vygotsky (1978), este proceso se desarrolla mediante la internalización, pasando progresivamente de la dependencia a la autorregulación; en esta etapa, el adulto mayor reconoce sus avances, se autoevalúa de manera constante y ajusta sus acciones según sus necesidades, lo que no solo favorece la continuidad en la práctica de actividad física, sino que también fortalece la autonomía funcional y contribuye a una mejor calidad de vida.

### ***Perspectiva educativa: Ideal de ser humano***

Un ser autónomo, consciente de sus habilidades y necesidades, que se reconoce a sí mismo como un ser en constante aprendizaje, entiende la importancia del trabajo y el fortalecimiento de sus capacidades físicas para tener un envejecimiento saludable y activo.

### ***Perspectiva pedagógica: la andragogía***

Los paradigmas pedagógicos deben tener en cuenta las características demográficas de la educación de adultos, en particular los tipos de intervenciones educativas dentro de los adultos mayores, sus historias de vida y cómo desarrollan y adquieren conocimiento. En este sentido, la andragogía como teoría y práctica creada por Malcolm Knowles proporciona un buen modelo para guiar los métodos educativos en la Educación Física desde una perspectiva formativa, pero no meramente condicionante o relacionada con la actividad física. La andragogía es el arte y la ciencia de apoyar el aprendizaje de adultos (Knowles, 1980) y se distingue de la teoría instruccional que está orientada principalmente hacia la educación de niños y jóvenes.

La andragogía, entendida como la disciplina o teoría orientada hacia la educación de los adultos mayores, tiene como objetivo guiar y facilitar sus procesos de aprendizaje. Desde esta perspectiva, se reconoce que los adultos mayores aprenden de manera diferente a los niños y jóvenes, lo que permite valorar sus experiencias previas, su autonomía y sus necesidades personales y sociales.

Este reconocimiento de la autonomía y trayectoria de vida de cada persona ha guiado el desarrollo del presente proyecto. Esto se debe a que la propuesta surge de la identificación de diversas condiciones familiares, culturales y sociales que limitan la reflexión de los adultos mayores sobre la importancia de la actividad física para mejorar su calidad de vida y fortalecer su autonomía.

La andragogía ofrece el fundamento adecuado para diseñar experiencias de aprendizaje significativas para adultos mayores, ya que parte de sus intereses, promueve su autonomía valorando su trayectoria de vida. Aplicar principios andragógicos en este tipo de programas de educación física no solo nos ayuda a mejorar el bienestar físico de los adultos, sino también su salud emocional y social, favoreciendo su integración y dignidad con y en la sociedad. Lo anterior, ayuda a romper con la perspectiva negativa que suelen tener los adultos mayores al no sentirse valorados por sí mismos, la idea es que logren entender que son importantes, que también buscamos trabajar en pro de ellos. Otro referente importante, en este mismo sentido, es Lindeman (1926), quien nos ayuda a entender que la educación en adultos mayores debe centrarse en los problemas de la vida real y en la experiencia previa del aprendiz que en este caso es el adulto mayor: “La educación no es preparación para la vida; es la vida misma” (Lindeman, 1926, p. 7).

Ahora bien, debemos tener en cuenta que la promoción de hábitos de vida saludables en el adulto mayor implica un enfoque integral como anteriormente lo mencionamos integrando todos los factores que están presentes en la vida del adulto mayor.

Así que nos ubicamos en la promoción a través de la educación para la salud La promoción de la salud en la vejez debe empoderar a los adultos mayores para que puedan tomar decisiones informadas que les permitan vivir con dignidad, salud y bienestar, por eso proponemos un programa en el que haya talleres que les refuerce conocer la importancia de realizar y mantener rutinas saludables, actividades para el manejo del estrés por medio de la didáctica y juegos grupales. Así mismo, enseñarles sobre el autocuidado, para que de esta forma logren ser más autónomos e independientes; por otro lado, que sean conscientes de la importancia de moverse diariamente, con estrategias de su interés, para realizar actividades físicas; este sería nuestro eje central, pues, el ejercicio físico adaptado es una de las estrategias más efectivas para fomentar un estilo de vida saludable en esta población.

La OMS recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada por

semana para los adultos mayores, lo cual mejora la movilidad, el equilibrio, la fuerza muscular y la salud mental; esto también incluye fortalecer los lazos sociales, reconocer que el aislamiento social es un factor de riesgo importante en la vejez, por lo que la integración en grupos, actividades y programas intergeneracionales favorecen el bienestar emocional y cognitivo de estas personas, para que las estrategias sean efectivas.

Según una revisión de la salud psicológica y social de la andragogía en la vejez y los programas dirigidos por la OMS destinados a mejorar los comportamientos de estilo de vida saludable, la salud global de los adultos debe examinarse no solo como salud médica, sino como el reconocimiento de sus talentos, experiencias y necesidades individuales. Adaptada a los principios andragógicos, la educación física también puede ser una herramienta muy efectiva para inculcar autonomía, autoestima y participación en actividades específicas de esta población.

El envejecimiento activo requiere estimulación actividad física, estimulación cognitiva, conexión social y apoyo emocional como los principales agentes para mitigar la falta de interés en la actividad física en este grupo de edad, como recomiendan los referentes teóricos. Desde esta perspectiva, es posible transformar la visión del bienestar orientado hacia la vejez en un concepto más inclusivo y empoderado, donde las personas mayores no solo reciben apoyo, sino que también participan activamente en la construcción de su propio bienestar y calidad de vida.

Desde este punto de vista, el objetivo del proyecto es crear un impacto positivo en la vida de los adultos mayores a través de la prevención, la educación y el pensamiento centrado en el ser humano, en el que el movimiento y la interacción se convierten en medios para mejorar la calidad de vida.

La andragogía en la educación física para personas mayores reconoce al participante como el principal agente de su propio proceso de aprendizaje. De esa manera, el objetivo en ese sentido no es solo el logro físico, sino también crear capacidad motora, cognitiva y social que mejore la independencia, el bienestar y la calidad de vida de esa persona.

Según Knowles (1990), el aprendizaje de los adultos es más fácil cuando ven que lo que están aprendiendo tiene una utilidad inmediata y conexión con su vida diaria. Por lo tanto, el trabajo relacionado con el movimiento, el equilibrio, la fuerza y la resistencia debe asociarse con tales necesidades, por ejemplo, mejorar la movilidad, prevenir caídas o mantener la independencia en las actividades cotidianas.

La andragogía se basa en varios principios para el análisis de cómo aprenden los adultos: la necesidad de entender por qué están aprendiendo algo, el sentido de que son individuos que controlan su experiencia de aprendizaje, el valor de la experiencia previa como un almacén de conocimiento, la disposición a aprender cosas que les ayudarán a encontrar significado en su vida, la orientación hacia la resolución de problemas y su motivación intrínseca Knowles, 1984, como se citó en Sánchez Domenech, 2015). Estos principios encajan bien con los propósitos educativos de la Educación Física actual: no solo desarrollar la función física, sino desarrollar y hacer crecer a individuos que sean activos, independientes y reflexivos sobre sus propios cuerpos y movimientos.

Desde este punto de vista, el educador físico es completamente diferente: no es solo un instructor o entrenador, sino que es un facilitador del aprendizaje. Su papel es guiar, caminar junto a los demás y establecer entornos de aprendizaje auténticos que promuevan la experimentación, la reflexión y el uso del conocimiento en la vida diaria de las personas mayores. Knowles (1990) sostiene que el respeto, la colaboración, la horizontalidad y la confianza deben ser el clima adulto en el que se desarrolle la andragogía. El enfoque en compartir experiencias personales y el aprendizaje mutuo en este contexto es importante fomentar actividades grupales con adultos mayores.

La implementación de la andragogía en el fortalecimiento de las capacidades físicas es fundamental ya que requiere una tecnología educativa basada en el diagnóstico, la planificación conjunta, la ejecución participativa y la evaluación reflexiva. Según Knowles (1980, citado en Sánchez Domenech, 2015), todos los esfuerzos educativos dirigidos a adultos deben comenzar con un diagnóstico de necesidades, entendido como la discrepancia entre lo que el individuo es y lo que desea o necesita ser. Para los adultos mayores, este diagnóstico debe considerar aspectos físicos (condición funcional, movilidad, fuerza, equilibrio) y aspectos emocionales, sociales y motivacionales.

La pertinencia de la andragogía para la Educación Física con adultos mayores radica, en un enfoque integral del ser humano. Este enfoque no se limita al fortalecimiento corporal, sino que considera las dimensiones afectivas, sociales y cognitivas del aprendizaje, es así como el trabajo corporal se convierte en un medio para promover el bienestar psicológico, la interacción social y el sentido de propósito en la vejez, desde una mirada educativa, el movimiento es un lenguaje que posibilita el autoconocimiento y la construcción de la identidad, por lo que enseñar Educación Física a adultos mayores implica educar a través del cuerpo, del entrenamiento para fortalecer las capacidades y

desde un buen acompañamiento, para posibilitar el aprendizaje significativo en ellos.

En consecuencia, con esto, el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas en adultos mayores, cuando se aborda desde la Educación Física con un enfoque andragógico, se transforma en un proceso formativo, emancipador y significativo. La persona mayor deja de ser vista como un sujeto pasivo que “recibe ejercicio” y pasa a ser un agente activo que aprende sobre su cuerpo, gestiona sus propias metas y construye aprendizajes duraderos que impactan su calidad de vida y su desarrollo personal.

Por lo tanto, la andragogía es la guía teórica y metodológica adecuada para enseñar esta área, donde la experiencia, la autonomía y el significado del aprendizaje se articulan en relación con los objetivos planteados para la Educación Física. Según Sánchez Domenech (2015), pensamos en el papel del educador andragógico como aquel que no debe facilitar la enseñanza de contenidos, sino más bien permitir el descubrimiento y la transformación, y es dentro de esta transformación donde se encuentra el verdadero papel de la educación física respecto a los adultos mayores.

### ***Perspectiva disciplinar***

La Educación Física entiende al ser humano como un todo integrado en el que el movimiento constituye una forma esencial de conocimiento, expresión y relación con el entorno. La persona mayor ya no se ve simplemente como un cuerpo envejecido o funcionalmente limitado, sino como un individuo que conserva su potencial educativo y su capacidad para seguir aprendiendo a través de la acción motriz. Más allá de la dimensión práctica, se basa en principios pedagógicos, biológicos, psicológicos y sociales que guían la intervención hacia el desarrollo integral de la persona en todas las etapas de la vida, incluida la vejez.

Desde esta misma perspectiva vemos que la Educación Física implica una función pedagógica natural del movimiento humano, un papel para la adaptación, la comunicación y la autoconciencia. Devís y Peiró (1992) afirman que el entrenamiento del movimiento implica una forma de conocimiento reflexivo del cuerpo y del yo, en la que el actor no solo gesticula, sino que se da a conocer a través de las habilidades motoras. Realizar actividades físicas básicas como caminar, correr, doblarse, estirarse y moverse de manera independiente puede verse así como una protección contra la identidad corporal y la alienación ambiental. No se trata de rendimiento o competencia; sin embargo, se trata más bien de mantener una interacción significativa con el propio cuerpo y la vida diaria en la que

se responda a las necesidades de las actividades de la vida diaria.

La actividad física, a cualquier edad y especialmente en los adultos mayores, no es, ni responde a un mecanismo biomecánico, sino más bien a una disposición psicosociocultural del ser en relación. Weineck (2005) señala que "las capacidades físicas representan los requisitos fundamentales del rendimiento motor", lo que nos permite inferir que su adecuado desarrollo afecta directamente la calidad de vida de las personas independientemente de su edad. En el caso específico de los adultos mayores, este enfoque se vuelve aún más relevante, ya que el deterioro progresivo de estas capacidades se asocia con la pérdida de independencia, el aumento del riesgo de caídas y la disminución de la participación en las actividades de la vida diaria.

Por tanto, fortalecer estas capacidades desde la educación física no solo responde a un objetivo formativo, sino también a una necesidad social y de salud. Por lo tanto, trabajar las capacidades físicas básicas en los adultos mayores debe comprometer una comprensión de cómo estas dimensiones lo constituyen y cómo deben procurarse los cambios necesarios, donde las representaciones no han sido favorables.

Cagigal (1979) cree que el movimiento es antropológico y cultural, ya que representa cómo los humanos se asocian con ellos mismos y su entorno. El cuerpo, para los adultos mayores, es un espacio donde se inscriben la experiencia y la memoria. Para la educación física, esta perspectiva nos permite ver la práctica corporal no solo como un momento para la ejecución técnica, sino también como un momento de reconocimiento personal e interacción social. Por lo tanto, se fomentan los procesos de autopercepción de tal manera que promuevan la autonomía y el bienestar. Estos contenidos deben ser abordados y enseñados desde un punto de vista andragógico. La esencia aquí es que el proceso se centra más en la intención y el propósito detrás de participar en ejercicios, los beneficios de la participación y los buenos hábitos y actitudes, lo que lo hace aún más importante para los ancianos, quienes aprecian esta utilidad práctica del aprendizaje y necesitan sentirse comprometidos.

Para Hernández Moreno (2000), el movimiento se refiere a la inteligencia motriz, ya que los individuos adquieren la capacidad de adaptarse, crear y resolver situaciones. De manera similar, los adultos mayores que modifican su movimiento al enfrentar condiciones desconocidas utilizan el cuerpo como un espacio de aprendizaje continuo. Este enfoque promueve una educación física que valora la experiencia y la participación.

La educación física se libera del modelo teórico de un modelo puramente médico o recreativo del envejecimiento y se transforma en un procedimiento educativo. En este sentido, Pérez y Devís (2003) señalan que no es solo para la prevención de enfermedades, sino que tiene como objetivo educar en (y a través de) el movimiento, promoviendo una comprensión más consciente de tu propio cuerpo en el contexto del aprendizaje a lo largo de la vida. Así, la educación física se organiza como una pedagogía reflexiva y con propósito para adultos.

La autonomía funcional, a su vez, implica el refuerzo de habilidades físicas elementales. La fuerza apoya el levantarse o llevar objetos; la resistencia promueve la continuidad en las tareas diarias; la flexibilidad facilita la movilidad y previene lesiones; y la velocidad mejora la reacción ante situaciones inesperadas. En total, impactan el cuerpo y la confianza, la participación y la independencia. Entrenar estas habilidades, en este sentido, no solo puede mejorar una buena condición física, sino que también puede contribuir a atributos psicológicos y sociales como la autoconfianza, la participación en la sociedad y la autonomía, que es nuestro objetivo con este programa.

### ***Perspectiva humanística***

La base humanística de este trabajo parte de la idea de que toda persona tiene un valor propio sin importar su género, sexualidad, edad, condición física o apariencia. Desde esta mirada, la educación física se entiende como un espacio que busca el desarrollo integral del ser humano, preocupándose no solo en aspectos como el desarrollo físico, salud, bienestar, disciplina, autocontrol, toma de decisiones y confianza, sino también en lo emocional, social y espiritual. El adulto mayor es una muestra de ello, ya que, a pesar del paso del tiempo, mantiene su capacidad de sentir, aprender y relacionarse con los demás.

El autor Abraham Maslow (1954) plantea que el ser humano tiene una tendencia natural hacia la autorrealización, entendida como el desarrollo de su potencial y la búsqueda de sentido en la vida. En el caso del adulto mayor, esta necesidad no desaparece, sino que se transforma. Desde una perspectiva humanista, la educación física puede convertirse en un medio para favorecer ese proceso, en la medida en que contribuye al fortalecimiento de la autonomía y al bienestar.

La autonomía es un componente clave dentro de la perspectiva humanista de este



proyecto, ya que a lo largo de la vida se atraviesan distintas etapas: en los primeros años predomina la dependencia de otras personas, como el apoyo materno, mientras que con el crecimiento el individuo desarrolla mayor independencia, al asumir nuevas responsabilidades y definir sus propios intereses. Sin embargo, se presenta una paradoja en la adultez, ya que muchas veces el adulto mayor es percibido como más dependiente a los demás. Esto resulta incómodo para muchos, pues, a pesar de contar con una amplia experiencia y conocimiento, no siempre son reconocidos como personas con sabiduría y capacidades autónomas.

Pero ¿por qué la autonomía? ¿Qué cualidades aportan al ser humano? La autonomía es una herramienta importante porque permite que las personas mayores tengan control sobre su propia vida, tomando decisiones y actuando según sus intereses, necesidades y valores. No se trata de independencia absoluta, sino de sentirse útil y capaz de realizar lo que necesitan con un propósito. La autonomía fortalece la identidad personal y mejora la calidad de vida ya que mantener esta es clave para conservar la dignidad y la independencia funcional.

Siguiendo esta idea el autor Malcom Knowles, quien trabajó en la educación en los adultos (andragogía) sostiene “Los adultos tienen una profunda necesidad psicológica de ser autodirigidos” (Knowles, 1984, p. 31).

En este proyecto es esencial comprender que un ser humano implica verlo de manera integral ya que es una unidad compuesta por varias dimensiones como la física, emocional y cognitiva todas entrelazadas. No podemos potenciar el cuerpo sin considerar la mente que lo dirige, ni podemos fortalecer el espíritu si no atendemos la estructura biológica que lo sostiene. por esto hablaremos de cada una desde la autonomía del adulto.

El componente psicológico y emocional, se ve afectado cuando pierden la capacidad de decidir, sienten que su vida retrocede, lo que afecta su salud emocional. Como señala el autor M. Knowles, los adultos tienen una necesidad psicológica profunda de ser autodirigidos, de ser percibidos por los demás como capaces de cuidar de sí mismos y de tomar sus propias decisiones. por eso es fundamental trabajar en ellos la toma de decisiones en todo momento para lograr mayor seguridad en sí mismos.

Desde el componente físico, es fundamental que las personas mayores mantengan las capacidades necesarias para desenvolverse en sus actividades diarias. Si bien con el paso del tiempo estas tienden a disminuir, es posible trabajarlas para que los cambios no sean tan marcados, favoreciendo así una mayor seguridad en la realización de sus tareas

cotidianas. En este sentido, radica la importancia de este proyecto.

Es vital para la cognición de una persona mayor involucrar la memoria, la atención y la capacidad de resolver problemas para estimularla y mantenerla, lo que mejorará la interacción con los demás. Desarrollar estas habilidades también fomenta la independencia personal y una mejor capacidad para enfrentar situaciones cotidianas. Además, disminuye la dependencia y ayuda a mantener su autoestima alta, lo que contribuye en gran medida al bienestar general de los afectados.

En este sentido, la educación física no es solo una cuestión de rendimiento o competencia, sino que se centra en el bienestar general. Los seres humanos necesitan "amar, crear y relacionarse" para sentirse realizados, como afirmó Fromm (1976). Por esta razón, las actividades físicas pueden convertirse en espacios donde las personas mayores tienen la oportunidad de expresarse, interactuar y disfrutar del movimiento, no solo como ejercicio, sino como una forma de conexión consigo mismos y con los demás.

Por lo tanto, el objetivo principal del proyecto es contribuir a fomentar el desarrollo de un adulto mayor autodeterminado capaz de tomar decisiones sobre su vida cotidiana, interactuar con los demás y valorarse a sí mismo. Para lograrlo, la intención principal es fortalecer las habilidades físicas básicas para que puedan mantenerse activos y realizar sus actividades diarias con mayor seguridad y confianza.

## Diseño curricular

La metamorfosis es un proceso de transformación presente en algunos seres vivos, como las mariposas. A partir de esta idea, el proyecto establece una relación con los cambios que viven las personas adultas mayores, comprendiendo que dicho proceso es distinto al que ocurre en otras etapas de la vida, como la infancia. Más que un deterioro, se asume como una oportunidad de transformación y redescubrimiento personal. En este sentido, cada etapa del currículo adquiere importancia, pues permite acompañar y valorar el proceso individual de cada participante. De este modo, se busca que, al concluir el recorrido, la persona adulta mayor alcance un estado de mayor autonomía, confianza y libertad, semejante al que logra la mariposa al llegar a su etapa adulta.

### ***Diagnóstico de problemas y necesidades evaluación***

Para los propósitos de desarrollar el plan de estudios, fue necesario establecer sistemáticamente las condiciones de salud, fortalezas y debilidades de cada participante para que se pudiera desarrollar un programa que apuntara a mejorar sus habilidades, respetar sus límites y evitar cualquier riesgo de lesión.

El formulario de diagnóstico se divide en tres partes. La primera parte recoge los datos generales de la persona que realiza la prueba, seguida de información sobre el lugar de aplicación, la fecha de realización y los datos personales de cada participante.

***Tabla 1 Datos iniciales ficha diagnóstico***

|                                               |                                 |
|-----------------------------------------------|---------------------------------|
| UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL               |                                 |
| AUTONOMÍA EN EL ADULTO MAYOR                  |                                 |
| LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA              |                                 |
| Autoras: ALICIA DURÁN - KAREN LIZETH GONZALEZ |                                 |
| Tutor: Andres Perafan                         |                                 |
| DIAGNÓSTICA                                   |                                 |
| 1. LUGAR:                                     | CENTRO DIA CASA DE LA SABIDURÍA |
| 2. FECHA DE<br>DILIGENCIAMIENTO:              |                                 |
| 3. DATOS GENERALES                            |                                 |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| 3.1. NOMBRE(S) Y APELLIDO(S) |  |
| PERSONA MAYOR                |  |
| EDAD                         |  |

En la segunda parte, es esencial entender cómo se perciben a sí mismos los adultos mayores; por lo tanto, se diseñó una serie de preguntas para identificar su nivel de autonomía auto perciba, utilizando conceptos andragógicos aplicados a las tareas de la vida cotidiana.

*Tabla 2: Ficha diagnóstica: prueba de autonomía*

| Prueba de autonomía                                                        |            |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| ¿Preguntas?                                                                | Respuestas |
| ¿Con quién vives?                                                          |            |
| ¿Le cuesta pedir ayuda?                                                    |            |
| ¿Le cuesta tomar una decisión?                                             |            |
| ¿Puede caminar solo/a sin ayuda?                                           |            |
| ¿Le cuesta levantarse de una silla?                                        |            |
| ¿Sube y baja escaleras sin dificultad?                                     |            |
| ¿Tiene caídas frecuentes o miedo a caerse?                                 |            |
| ¿Le da miedo salir a la calle solo?                                        |            |
| ¿Puede cargar objetos cotidianos con facilidad (bolsas, botellas, platos)? |            |

Por último, se seleccionó el *Senior Fitness Test*, un instrumento compuesto por pruebas físicas seguras y sencillas que permiten evaluar la capacidad funcional, la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio en adultos mayores de 60 años en adelante, contribuyendo así

a medir su autonomía física. Adicionalmente, se incluyó una pregunta sobre la frecuencia con la que cada persona realiza actividad física durante la semana y qué tipo de actividades práctica, con el fin de determinar si lleva un estilo de vida sedentario o activo

*Tabla 3 .Ficha diagnóstica: frecuencia actividad física*

| 4. FRECUENCIA Y TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y QUE REALIZA A LA SEMANA |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 a 2 días                                                         |           |
| 2 a 3 días                                                         |           |
| Más de 3 días                                                      |           |
| De 4 a 6 días                                                      |           |
| No realiza<br>Actividad Física                                     | ¿Por qué? |

Seguido de antecedentes que nos permite conocer limitaciones.

*Tabla 4 Ficha diagnóstica: antecedentes*

| 5. ANTECEDENTES        |  |                     |  |
|------------------------|--|---------------------|--|
| Hospitalizaciones:     |  | Lesiones Físicas:   |  |
| Cirugías:              |  | Fracturas o caídas: |  |
| Sistema Osteomuscular: |  | Otras:              |  |
| Sistema Respiratorio:  |  |                     |  |

Finalmente, se aplicó el test, el cual consiste en los siguientes ejercicios:

- Levantarse de la silla: levantarse y sentarse de una silla durante 30 segundos; se cuentan las repeticiones.
- Paso en el sitio: levantar las rodillas durante 2 minutos; se registra el número de repeticiones de la pierna derecha.
- Alcance sentado: desde la posición sentada, intentar tocar la punta del pie con las manos para medir flexibilidad.
- Manos detrás de la espalda: intentar juntar los dedos entrelazados por detrás de la espalda para medir la flexibilidad de hombros.
- Levantarse, caminar y volver: levantarse de la silla, caminar 2,44 m, girar y sentarse; se registra el tiempo empleado.

*Tabla 5 Ficha diagnóstica: senior fitness test*

| 6.CUALIDADES FÍSICAS |         |            |           |            |        |            |  |
|----------------------|---------|------------|-----------|------------|--------|------------|--|
| CLASIFICACIÓN        | REGULAR | Puntuación | ACEPTABLE | Puntuación | BUE NA | Puntuación |  |

|                                                        |      |  |                     |  |                       |      |  |
|--------------------------------------------------------|------|--|---------------------|--|-----------------------|------|--|
| 30s Sentarse y levantarse de una silla (#repeticiones) | < 10 |  | Intervalo 10 a 15   |  | > Al<br>Interv<br>alo | >15  |  |
| Sentado y alcanzar el pie extendido (centímetros)      | <0   |  | Intervalo 0         |  | V.Po<br>sitivo        | >0   |  |
| Alcanzar mano tras la espalda (centímetros)            | <0   |  | Intervalo 0         |  | V.Po<br>sitivo        | >0   |  |
| Marcha 2 Minutos (# pasos completos)                   | <68  |  | Intervalo 68 a 100  |  | > Al<br>Interv<br>alo | >100 |  |
| Levantarse, caminar y volverse a sentar (segundos)     | >7   |  | Intervalo 5 a 7 seg |  | > Al<br>Interv<br>alo | < 5  |  |

Con estos datos obtenidos se pudo identificar aspectos de mejora y realizar ajustes al plan curricular.

### ***Objetivo plan curricular***

Promover el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas del adulto mayor mediante un aprendizaje activo, participativo y basado en su experiencia, con miras al desarrollo de su autonomía y formación integral.

### ***Modelación del currículo***

El currículo de este proyecto es experiencial, desde su fundamento es que aprendan bajo su experiencia y la que viven día a día. Como tal, los adultos mayores no son participantes pasivos en el aprendizaje; se involucran activamente en acciones, experiencias y reflexión constante.

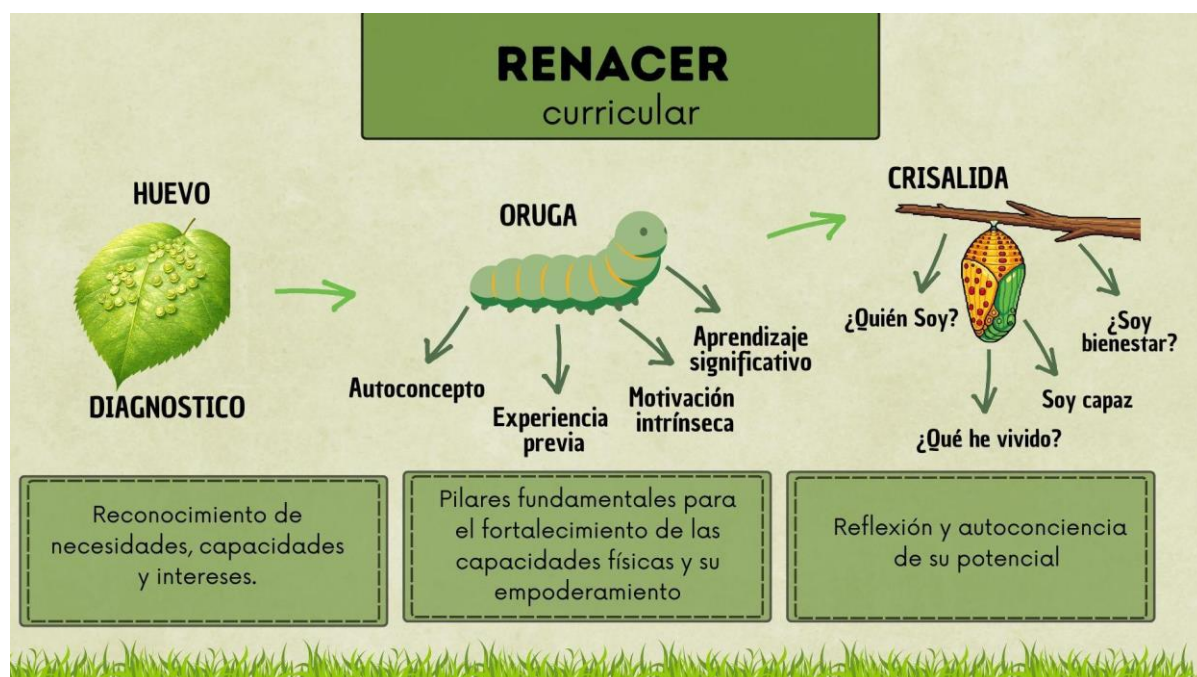
Construyen su conocimiento a partir de la experiencia, convirtiéndola en una herramienta fundamental para trabajar con esta población. Aprender desde esta perspectiva implica trascender los enfoques tradicionales, reconociendo y valorando la historia de vida de cada participante, y creando conexiones significativas que les permitan sentirse capaces dentro de su proceso educativo. Al valorar estas experiencias, se fomenta el fortalecimiento de la autoestima, la autonomía y la participación de los adultos mayores.

Siguiendo esta línea, era importante que las actividades promovieran la mejora de las habilidades físicas creando un tiempo de reflexión interna en el que se fortalecieran la autonomía y la autoestima para fomentar un PAM más empoderado. En este currículo experiencial, las experiencias previas juegan un papel central porque los adultos pueden alinear nuevos conocimientos con sus conocimientos previos y fortalecer el aprendizaje significativo.

Ilustración 1: Representación curricular



Tabla 6 Representación curricular



Nota: Elaboración propia

También se destacará que este proyecto siguió el diseño curricular como símbolo de renacimiento para las PAM basado en el ciclo de vida de la mariposa. Usando esta metáfora, se esperaba que los adultos experimentaran una transformación que les permitiera alcanzar su máximo potencial, volverse autónomos, desplegar sus alas y vivir.

Una pregunta primordial en la construcción de este currículo fue: ¿cómo se mejora la autonomía en los adultos mayores? Es complejo, ya que la autonomía no puede limitarse únicamente al no poder hacer actividades diarias o la disminución de las capacidades físicas, sino que debe abordarse desde una perspectiva más integral. Fue entonces cuando se llegó a los planteamientos de Malcolm Knowles y su teoría de la andragogía, según la cual, para lograr un adulto mayor más autónomo es necesario tener en cuenta varios aspectos que son las bases del currículum y fueron ejes transversales.

Tabla 7 Autonomía

| Autonomía (Malcolm Knowles) |                       |                          |                              |          |
|-----------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------------|----------|
| Autoconcepto                | Experiencia<br>previa | Motivación<br>intrínseca | Aprendizaje<br>significativo | Feedback |

Como primer eje se tomó el autoconcepto. Muchas veces se cree que lo más importante en la vida de un ser humano es cómo lo perciben los demás; si bien esto tiene su valor, no es lo primordial. El autoconcepto plantea que es fundamental que la persona se vea y se perciba a sí misma como un ser autónomo, capaz de tomar sus propias decisiones y con las capacidades necesarias para orientarse y seguir aprendiendo. Esto resulta especialmente complejo, pues aunque otros reconozcan las capacidades de una persona, si ella misma no cree en sí misma de ser capaz, no podrá aprender ni desarrollarse, ya que el aprendizaje verdadero parte de la autodirección y la confianza en sus capacidades.

Continuando con los ejes, se encuentra la experiencia previa, un aspecto fundamental en la andragogía, dado que las PAM acumulan a lo largo de su vida un amplio repositorio de vivencias, conocimientos y experiencias que los dotan de sabiduría. Por ello, es indispensable valorar todo lo que saben y partir siempre de ese bagaje previo para reforzar saberes existentes o construir nuevos aprendizajes.

Como siguiente punto, se planteó la motivación intrínseca y el aprendizaje significativo, dado que, si una persona no tiene un impulso interno para realizar actividades, difícilmente adoptará nuevas acciones o construirá nuevos aprendizajes. En el caso del adulto mayor, si no existe motivación, resulta muy difícil generar aprendizajes significativos, entendiendo estos como aquellos conocimientos que perduran en el tiempo y se integran a la vida cotidiana de manera práctica y duradera. Siguiendo con estos el feedback es primordial en toda clase y actividad ya que con este el adulto mayor se cuestiona para qué me sirve lo que acabo de vivir y como lo introduzco en mi cotidianidad.

Teniendo en cuenta estos conceptos se plantearon los siguientes ejes:

### **Actores formativos**

*Tabla 8 Macro diseño*

|              |
|--------------|
| Macro diseño |
|--------------|

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                             |          |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------|
| Propósito formativo | Promover el fortalecimiento de las capacidades básicas de las personas adultas mayores mediante un aprendizaje activo, participativo y fundamentado en su propia experiencia de vida, esto como medio para contribuir a su autonomía y desarrollo integral. |                                                             |          |
| Unidad              | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                   | Medio pedagógico                                            | Sesiones |
| ¿Quién Soy?         | Reconocer y resaltar la identidad de las personas adultas mayores                                                                                                                                                                                           | Cartografía corporal, juegos de capacidades físicas básicas | 2        |
| ¿Qué he vivido?     | Valorar la historia de vida de las personas adultas mayores a través de juegos tradicionales, reconociendo sus experiencias como fuente de aprendizaje y construcción de sentido de vida.                                                                   | Juegos tradicionales                                        | 2        |
| Soy capaz           | Recordar técnicas en su vida para lograr fomentar la confianza en sus propias capacidades físicas y mentales.                                                                                                                                               | Baloncesto Adaptado                                         | 2        |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                       |                         |   |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|
| Soy bienestar                                                      | Fortalecer el bienestar físico, emocional y social de las personas adultas mayores a través del cachibol, estimulando la integración grupal, la alegría y el disfrute del movimiento. | Cachibol                | 2 |
| ¿Soy autónomo?                                                     | Potenciar la autonomía mediante la toma de decisiones a través de competencias de crossfit adaptado, impulsando su independencia y confianza en la vida cotidiana.                    | Competencia de crossfit | 2 |
| Observación: es importante realizar un diagnóstico inicial y final |                                                                                                                                                                                       |                         |   |

Nota: Elaboración propia

***Docente como orientador:***

Hoy en día, el docente ya no debería ser una figura tradicional que impone órdenes y exige obediencia; en su lugar, debería convertirse en un guía de aprendizaje que ayude a crear condiciones para que los adultos mayores descubran y apliquen el conocimiento por sí mismos. En lugar de imponer, acompañar. Este facilitador debe observar e identificar las necesidades de los adultos mayores desde su contexto de vida y experiencia personal.

Desde esta etapa, la planificación debe dirigirse hacia objetivos claros y estar lista para adaptarse según lo indiquen los propios participantes en el curso. Debe haber claridad de propósito para que los PAM comprendan plenamente el propósito de cada actividad y se sientan valorados, reconociendo que son portadores de conocimiento. Asimismo, un entorno seguro en el que la reflexión tenga prioridad y que fomente procesos de autoevaluación y coevaluación para que el participante pueda reconocer su propio progreso y adaptar las actividades según sus necesidades, fortaleciendo así su autonomía.

***Persona adulta mayor autodirigida***

Los adultos mayores experimentan su propio proceso de aprendizaje y, por lo tanto, esas historias de vida deben apoyar la educación y ser tan centrales como su núcleo. Este reconocimiento los convierte en seres significativos dentro de la sociedad, con plena autonomía física y emocional para tomar sus propias decisiones y sentirse valorados, lo cual se sostiene a través de una autorreflexión continua, permitiéndoles lograr una autopercepción de autonomía y seguridad en sus propias vidas. El reconocimiento de la actividad física como un elemento esencial en su bienestar también se vuelve importante, ya que el fortalecimiento de las habilidades físicas básicas les permite sentirse fuertes y capaces en cualquier aspecto de su vida diaria.

**Unidades y actividades:**(18 sesiones)

*Tabla 9 Quien soy*

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| Unidad 1: ¿Quién Soy? | 2 sesiones |
|-----------------------|------------|

En ésta unidad consiste en reconocer cómo se perciben a sí mismas las personas mayores a nivel cognitivo, emocional y físico, como punto de partida para desarrollar actividades que fortalezcan una autopercepción positiva, identificando sus fortalezas y debilidades, y valorando su historia de vida como evidencia de su capacidad y potencial para alcanzar sus metas, comprendiendo que la autonomía real solo es posible cuando la persona se reconoce a sí misma como un ser capaz y valioso.

- **Cartografía corporal**

Construir una silueta que se identifique a sí mismo y dentro de ella se ponen palabras que lo representen y lo hagan ver quien es.

- **Ficha diagnóstica:**

Identificar el estado físico de las PAM mediante el senior fitness test y mediante preguntas qué tan autónomo se percibe.

*Tabla 10. Que he vivido*

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| Unidad 2: ¿Qué he vivido? | 4 sesiones |
|---------------------------|------------|

Recuperar y valorar las vivencias y experiencias de vida de las personas mayores, especialmente los juegos y prácticas cotidianas que formaron parte de su historia, reconociéndose como saberes válidos y significativos que pueden ser reactivados y fortalecidos, trabajando desde su autonomía el desarrollo de capacidades físicas como la fuerza y la velocidad, y reafirmando que lo que han vivido es un recurso poderoso para su bienestar presente.

- **Juegos tradicionales:**

Aquí es dividido en dos sesiones en la primera se pregunta experiencias previas y se escoge unos que enseñan a los otros realizando la clase autodirigida y en la

segunda se hace una competencia en equipos y gracias a la motivación que genera la competencia se trabaje la fuerza y velocidad

*Tabla 11 soy capaz*

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Unidad 3: Soy capaz | 4 sesiones |
|---------------------|------------|

Reconociendo que los adultos mayores pueden participar activa y seguramente en actividades de alta intensidad como el baloncesto, superando percepciones limitantes sobre sus habilidades a través de juegos y ejercicios progresivos de fortalecimiento físico que mejoran la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Todo esto promueve la toma de decisiones autónoma y el reconocimiento consciente de sus propios límites y habilidades, para crear experiencias significativas, seguras y motivadoras.

**Baloncesto adaptado:** La primera sesión está orientada a recuperar y recordar los patrones básicos del baloncesto a través de juegos, repeticiones y adaptaciones progresivas que permitan a las personas mayores reconectarse con la actividad desde su propia experiencia. La segunda sesión avanza hacia la práctica colectiva mediante juegos colaborativos y trabajo en equipo, fortaleciendo no solo las habilidades físicas sino también los vínculos entre los participantes. Entre cada sesión se incorpora una rutina de fortalecimiento de las capacidades físicas básicas, asegurando un proceso progresivo, seguro y adaptado a las necesidades de cada persona.

*Tabla 12 soy bienestar*

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| Unidad 4: Soy bienestar | 4 sesiones |
|-------------------------|------------|

A través de la práctica del cachibol, ayudamos a apoyar a las personas mayores para mejorar la curiosidad y el disfrute, ayudamos a aumentar la motivación personal mediante actividades adaptadas que fomentan la participación activa, el interés por el movimiento y las actividades sociales; mientras consolidan su capacidad física, emocional y recreativa

de manera segura y significativa. En el transcurso de la práctica del cachibol, se promueve el bienestar de los ancianos, se estimula la curiosidad, el disfrute y la motivación personal a través de actividades adaptadas que pueden mejorar la participación, el interés por el movimiento y la interacción social, que contribuyen al desarrollo de sus habilidades físicas, emocionales y recreativas de manera segura y significativa.

- **Cachibol:** En la primera sesión de esta unidad es importante recordar las reglas del voleibol y como son adaptadas en el cachibol en donde es fundamental trabajar pases con el otro y la otra cancha<sup>1q</sup>, reglas, desplazamiento, juegos en equipo en los cuales todos tengan un rol en este juego. En la siguiente sesión se hacen trabajos colaborativos y juego real de cachibol realizando un pequeño torneo entre todos en donde se realice el ejercicio de estrategia que funcione desde su auto redireccionamiento. Con esto podemos trabajar no solo las capacidades físicas si no también emocional, mental, emocional y social.

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Unidad 5: Soy autónomo | 4 sesiones |
|------------------------|------------|

Incentivar a las personas mayores a participar y competir activamente en las competencias propuestas, reconociendo en ellas una oportunidad para aplicar todo lo aprendido a lo largo del proceso, potenciando la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación como herramientas clave para reducir el riesgo de caídas, y vivenciando desde el disfrute, la curiosidad y la satisfacción personal, que el movimiento es una fuente de bienestar, autonomía y reconocimiento de sus propios logros.

- **Competencia de crossfit:** La primera sesión de esta unidad estuvo orientada a introducir a las personas mayores en los movimientos básicos del crossfit mediante ejercicios funcionales adaptados a sus capacidades. A través de movimientos simples como sentadillas con apoyo, elevación de brazos con peso liviano y desplazamientos cortos, se busca que cada participante reconozca sus propias posibilidades y límites de forma segura. Entre cada ejercicio se realizan pausas activas de respiración y estiramiento, reforzando la confianza en sí mismos y la autopercepción positiva de su cuerpo en movimiento.

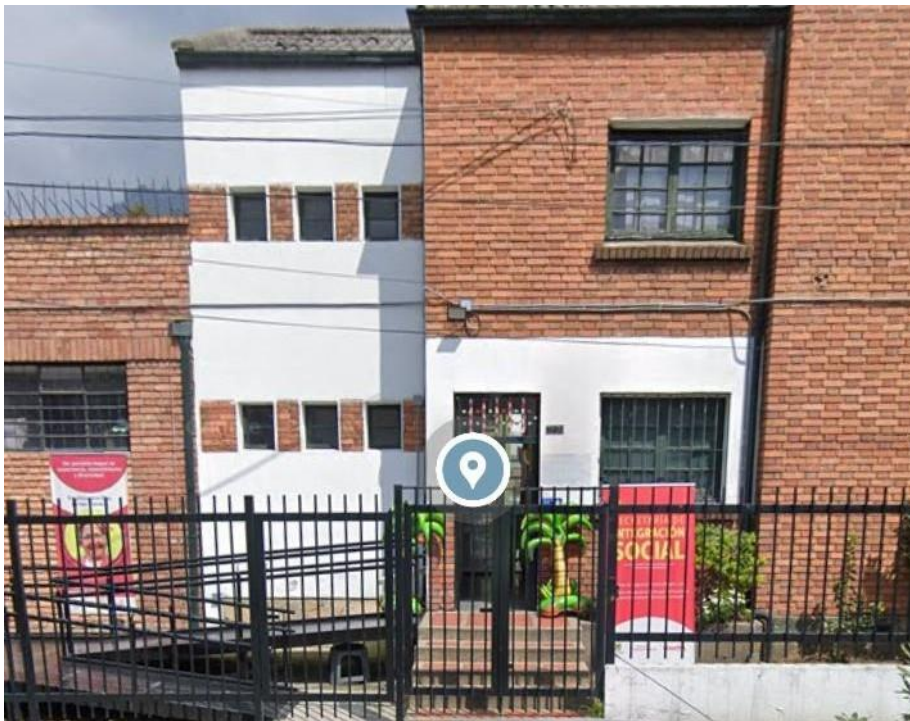


La segunda sesión propone un circuito colaborativo donde las personas mayores aplican los movimientos trabajados anteriormente, esta vez en formato de pequeños retos grupales que fomenten la participación activa, la toma de decisiones y el reconocimiento de logros. El circuito incluye estaciones de equilibrio, fuerza funcional y flexibilidad, adaptadas de forma progresiva y segura, cerrando con una reflexión grupal sobre cómo se sintieron y qué descubrieron de sí mismos durante la sesión.

## Micro contexto

Este proyecto curricular particular fue implementado en un programa de la secretaría de integración social llamado Centro Día “casa de la sabiduría”, orientado a personas adultas mayores con el objetivo de promover su bienestar y brindar refugio ante situaciones de abandono. En la ciudad de Bogotá existen 20 localidades y en cada una de ellas hay uno o dos centro día, para un total de 29 en toda la ciudad. Nuestro caso particular tuvo lugar en el Centro Día de la localidad de Teusaquillo, ubicado en la Carrera 18 #39-20.

*Tabla 13: casa centro día*



Nota. Imagen tomada de Google Maps, [2026 Captura de pantalla elaborada por las autoras.

El programa está organizado por días, de manera que cada día asiste un grupo diferente de personas. Se tomó los lunes y viernes para llevar a cabo la implementación con un promedio de 35 participantes cada día, centramos la toma de resultados en un solo grupo el cual dio continuidad con el proyecto, ellos asisten los días viernes. La población tiene edades entre los 60 y los 80 años donde las actividades planteadas se realizaron de 8 am a 10 am, en esta instalación encontramos un salón amplio, oficinas administrativas, una

cocina, una cancha múltiple y un pequeño gimnasio, aunque este último se encontraba en reparaciones. En cuanto a la alimentación, los adultos mayores reciben dos comidas: el desayuno y el almuerzo, en concordancia con su horario de atención, que va de las 8:00 a.m. a las 12:00 p.m. En algunos casos, la jornada se extiende hasta las 4:00 p.m. para quienes participan en talleres como tejido, pintura y ajedrez. Para nosotras, este lugar es muy valioso: se percibe una atmósfera de tranquilidad, amor, respeto, alegría y comprensión, lo que lo convierte en un espacio verdaderamente acogedor.

Para los adultos mayores, es un lugar agradable que cuidan y respetan en cada una de sus visitas.

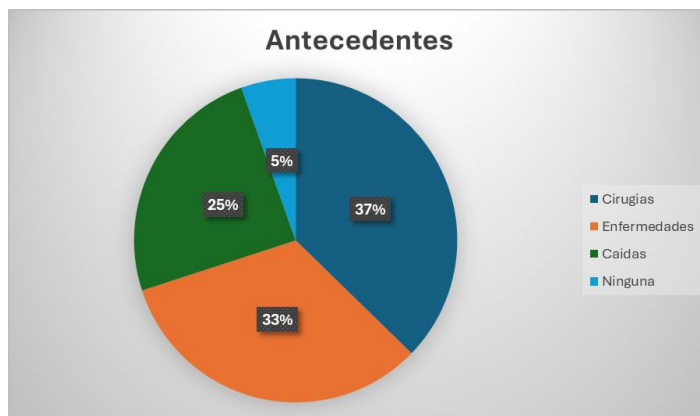
*Tabla 14: Cancha centro día*



Nota: fotografía tomada por las autoras (2026).

La principal problemática identificada en este centro es la depresión asociada a la soledad que enfrentan en su vida cotidiana, así causando desinterés por vivir y por ende hacer actividades físicas dando entrada al sedentarismo, otra causa de tener hábitos sedentarios son complicaciones médicas como la osteoporosis, la artritis o intervenciones quirúrgicas previas, además del temor a sufrir caídas o experimentar dolores posteriores (identificado en la ficha diagnóstica).

Tabla 15 Antecedentes

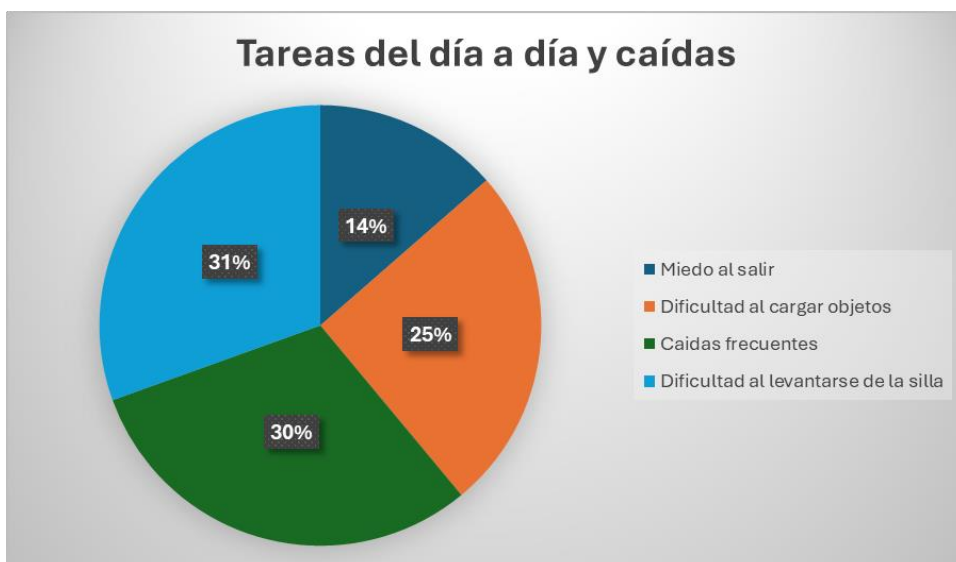


Nota: Elaboración propia

A raíz de estas complicaciones, es importante resaltar que la PAM pierde confianza en sí misma y, por ende, su autonomía en tareas cotidianas como salir a la calle, llevar mercado, subir o bajar escalones sin ayuda, y levantarse con fluidez de una silla, generando una dependencia progresiva hacia otras personas.

Esto se evidencia en los testimonios recogidos: la participante 1 refiere que no puede cargar objetos, que le da miedo salir sola, que presenta caídas frecuentes, que sube y baja escaleras con dificultad, que le cuesta levantarse de la silla, aunque sí puede caminar sola. Por su parte, la participante 2 manifiesta cierto temor a salir sola y reporta caídas frecuentes. La participante 3, a su vez, presenta caídas frecuentes; y la participante 4 no puede cargar objetos, tiene caídas frecuentes, le cuesta levantarse de la silla y no puede caminar sola sin ayuda, requiriendo el uso de bastón. Estos casos constituyen un claro ejemplo de la afirmación planteada.

Tabla 16 tareas del día a día



Nota: Elaboración propia

Estos resultados abren un panorama amplio sobre cómo se sienten las PAM al perder su autonomía y enfrentarse a la depresión, por no poder realizar tareas básicas en su día a día y necesitar de otra persona que, en muchos casos, no tiene tiempo para acompañarlos o que simplemente no cuentan con una red de apoyo cercana.

Por esta razón, este PCP no solo estructura actividades de fortalecimiento de las capacidades físicas básicas, sino también actividades orientadas a brindar seguridad en sí mismos, fortalecer las relaciones con el otro, cultivar la confianza interpersonal y desmitificar la creencia de que no son capaces de realizar ejercicio.

### **Cronograma**

Este cronograma se estructuró en 18 sesiones de intervención, cada una de ellas se llevó a cabo dos veces por semana (los días lunes y viernes) dado que se trabajó con grupos distintos. En estas sesiones se puso en marcha el plan curricular previamente diseñado, el cual parte de otorgar un valor central a la experiencia vivida, entendida como base fundamental para consolidar y generar nuevos aprendizajes. A lo largo de cada actividad se buscó fortalecer la seguridad en los movimientos, recuperar la confianza personal,

ampliar la autopercepción, potenciar la vitalidad emocional y favorecer la comunicación y el trabajo en equipo, con el propósito de contribuir al desarrollo de una mayor autonomía en cada participante. El proceso dio inicio el 13 de febrero, con una duración proyectada de tres meses y fecha de cierre el 24 de abril. La organización de cada sesión está en la siguiente tabla:

*Tabla 17 Macro diseño*

| Macro diseño    |          |                          |
|-----------------|----------|--------------------------|
| Unidades        | Sesiones | Fechas de implementación |
| ¿Quién Soy?     | 2        | 13 de febrero            |
|                 |          | 20 de febrero            |
| ¿Qué he vivido? | 4        | 23 y 27 de febrero       |
|                 |          | 2 y 6 de marzo           |
| Soy capaz       | 4        | 9 y 13 de marzo          |
|                 |          | 16 y 20 de marzo         |
| Soy bienestar   | 4        | 23 y 27 de marzo         |
|                 |          | 6 y 10 de abril          |
| ¿Soy autónomo?  | 4        | 13 y 17 de abril         |
|                 |          | 20 y 24 de abril         |

Nota: Elaboración propia

## **Análisis y resultados**

### ***Análisis de la implementación***

El proyecto actual está estructurado como una respuesta relevante a una realidad creciente: el envejecimiento de la población y, junto con ello, los problemas relacionados con la pérdida de autonomía, la disminución de las capacidades físicas y el debilitamiento de la participación social de estas personas.

Se han encontrado muchas razones que conducen a estos problemas, pero la más importante es un autoconcepto negativo forjado a través de representaciones sociales que conectan el envejecimiento con pérdida, declive y deterioro; estas están en desacuerdo con la idea de que las PAM están dotados de una riqueza de potencial experiencial vivido. Aquí, la propuesta no se trata de intervenir desde un punto de vista funcional o preventivo; se trata de abrir el camino para una comprensión más amplia de la persona detrás de la edad avanzada, no solo un aspecto biológico sino un ser vivo y respirante que puede cambiar, un organismo con historia y experiencias propias.

El proyecto ha logrado articular claramente tres dimensiones clave: la educación física como disciplina formativa, la andragogía como enfoque pedagógico, y la visión humanista para darle sentido al trabajo. Esta integración hace visible para todo un cambio de perspectiva del reduccionismo que ve la actividad física solo como ejercicio, a poner en el lugar de la actividad física una forma de lograr independencia y reclamar el propio cuerpo durante la vejez. En ese sentido, se revisan los trabajos de autores como Malcolm Knowles (1984), que abogan por la centralidad de la autodirección en el aprendizaje en la adultez, y Jürgen Weineck (2005) para la inclusión de capacidades físicas como base para un rendimiento funcionalmente efectivo.

En cuanto a su implementación, una de las cosas más importantes es la forma en que se realiza la propuesta de manera práctica. En las sesiones desarrolladas se puede decir que el proceso se extiende más allá de simplemente ejecutar actividades; en realidad, implica el desarrollo de experiencias significativas. En actividades tan dinámicas como el voleibol, por ejemplo, los adultos no solo utilizan sus músculos físicos para realizar estos ejercicios; aprenden algunas de las habilidades de toma de decisiones, adaptación e interacción social que la actividad les exige. En este sentido, tal experiencia también representa la observación de la construcción del aprendizaje a través de experiencias vividas y apoya la propuesta de David Ausubel (1963), señalando el papel de relacionar la

nueva información con la experiencia previa.

La implementación del proyecto habla de la importancia del componente social y emocional de la educación. La construcción de vínculos, el fortalecimiento de la autoestima y el sentido de pertenencia se fomentan a través de dinámicas de reconocimiento, trabajo en grupo y espacios de diálogo. Y en este punto, la educación física trasciende su dimensión física para convertirse en un espacio de encuentro para las personas mayores, donde no solo se mueven, sino que también se reconocen a sí mismas y son reconocidas por los demás. Esto está en línea con visiones humanísticas como la de Abraham Maslow (1954), quien señala la necesidad de la autorrealización como parte del desarrollo humano.

Otro aspecto es cómo el proyecto trata la autonomía no como un objetivo final, sino como un proceso en desarrollo. En las sesiones observamos cómo los participantes comienzan a tomar la decisión de involucrarse, modificando su comportamiento de acuerdo con sus posibilidades y siendo más conscientes de las actividades. Eso es progreso, por supuesto, ya que significa que hay un grado de apropiación del proceso que va más allá de la mera instrucción externa. La autonomía no es solo el poder de realizar una tarea, sino de elegir, alterar y funcionar según el propio juicio.

El proyecto demuestra el aspecto corporal, se fortalecen las habilidades básicas y se asegura la función. Además de desarrollar fuerza y resistencia, flexibilidad y coordinación, las personas pueden llevar a cabo actividades diarias con mayor capacidad física, reducir peligros y estar más seguras. Sin embargo, su valor radica menos en el impacto físico que los cambios físicos crean, y más en cómo moldean la percepción que los adultos mayores tienen de sí mismos. Así, están dispuestos a participar y aceptar nuevos desafíos, ya que también se sienten más capaces.

También hay una capa interpretativa más allá de la medición cuantificable de los resultados finales de su proceso de evaluación. Aunque se consideran herramientas físicas como las pruebas, la verdadera evaluación se enriquece a través de la observación, participación y reflexión de los propios participantes. También permite una evaluación más general del proyecto, la idea de que el progreso a lo largo del tiempo (incluso si no es tangible o cuantificable) es esencial en la vida, para incluir cosas como la confianza, la motivación y la disposición para avanzar.



Sin embargo, como en cualquier proceso educativo, el proyecto tiene sus propias dificultades que resolver. Existe una necesidad considerable de adaptación en diferentes entornos, habilidades variables de los participantes o eventos inesperados (como cambiar de ubicación debido a condiciones climáticas) en el campo para ser efectivo y consistente. Más que una limitación, estos componentes enfatizan el principio de tener una práctica pedagógica adaptable, capaz de satisfacer los requisitos reales del contexto sin perder de vista su misión educativa. Por lo tanto, los resultados del proyecto muestran que un programa de educación física integradora puede ser un mecanismo valioso para la aparición de la autonomía en los adultos mayores. Esto es más que una cuestión de mejora física, sino también de construir mecanismos dentro de los cuales todas las personas puedan ver e interactuar en sus propias vidas, y puedan tomar decisiones por sí mismas. Al hacerlo, la propuesta no solo aborda un tema relevante; contribuye a la producción de una vejez independiente, ilustrada y digna.

### **Análisis de resultados**

El análisis de resultados nos ayuda a ver no solo el impacto visible en los participantes, sino también el verdadero alcance de la propuesta, en términos específicos de formación, autonomía y calidad de vida. Además de los datos físicos, el proceso señala patrones de cambios progresivos en cómo los adultos mayores se relacionan con sus propios cuerpos, con los demás y con su propio proceso de aprendizaje.

En el aspecto físico, se identifican avances en capacidades básicas, particularmente en fuerza, resistencia y movilidad. Los cambios pueden parecer bastante menores en algunos casos, pero cuando se juzgan en términos de funcionalidad, tienen un valor significativo. Los avances en acciones como levantarse, moverse o mantener el equilibrio no solo reflejan mejoras en la condición física, sino que también se relacionan directamente con la seguridad y la independencia en la vida diaria. En este sentido, los hallazgos confirman lo que Jürgen Weineck (2005) dijo, que el desarrollo de las capacidades físicas forma la base para el rendimiento motor y la adaptación funcional.

Tabla 18 Comparativo inicial vs final de capacidades físicas en adultos mayores



Nota. Elaboración propia con apoyo de Chat GPT (OpenAI, 2025).

No obstante, uno de los resultados clave del proyecto va más allá del plano físico e incluye el ámbito perceptual y actitudinal. A lo largo del proceso, los adultos comenzaron a mostrar una mayor confianza en sus movimientos, una disposición más activa hacia las actividades y una reducción progresiva del miedo asociado al ejercicio. La transformación en la percepción que esto trae puede, por sí sola, tener un impacto directo en la participación y en la persistencia del proceso. En esta etapa, podemos ver que el fortalecimiento del autoconcepto se convierte en un factor importante, ya que este proceso permite a las PAM reconocerse como capaces y asumir un papel más activo en la actividad física.

*“Mire, ya puedo sostenerme un poquito más”, “no recordaba que podía hacer esto”, “aun no estoy tan viej@” (Pg 6)*

*“¡Esto sí lo conozco!”, “Hace años no jugaba” “En esto si soy bueno” “Yo les enseño a jugar” (Pg 7)*

Elementos extraídos del Diario de campo (2026)

Desde la perspectiva pedagógica, los resultados reflejan la pertinencia del enfoque andragógico. La participación activa, la toma de decisiones durante las sesiones y la capacidad de adaptar las actividades a sus propias posibilidades evidencian avances en la

autodirección. Tal como lo plantea Malcolm Knowles (1984), el adulto aprende de manera más significativa cuando se involucra en su proceso y reconoce la utilidad de lo que realiza. En este caso, la relación entre las actividades propuestas y las necesidades cotidianas favoreció una mayor apropiación del aprendizaje, lo que se traduce en una participación más consciente y sostenida.

*“Nunca jugué esto, pero quiero aprender”, “Siempre me pareció un deporte difícil, ¿podré?” (Pg 9)*

*“Estas clases si me gustan”, “Antes era muy buena en el baloncesto pero por mi hombro deje de jugar, se siente chévere volver a coger un balón de estos” (Pg 10)*

Elemento extraído del diario de campo sesión de baloncesto adaptado (2026)

Por otra parte, es importante reconocer que los resultados no se presentan de manera uniforme en todos los participantes. Las diferencias en condiciones físicas, experiencias previas y niveles de participación generan variaciones en los avances, lo cual es esperable en un proceso que reconoce la individualidad. Sin embargo, más allá de estas diferencias, se observa una tendencia general hacia la mejora en la funcionalidad, la participación y la percepción de bienestar.

## **Análisis de la experiencia**

### ***Reflexión en relación con la experiencia de las docentes en formación***

Además de eso, este proyecto fue un proceso formativo para el PAM y una experiencia muy valiosa para nosotros al convertirnos en profesores. En la aplicación de las sesiones se pudo ver que la práctica pedagógica no solo consistía en formular actividades, sino también en mantener una relación continua con los participantes, la actitud de escucha, así como ajustar comportamientos de acuerdo con las dinámicas reales que rodean el contexto.

Estábamos comenzando un enfoque formal y la experiencia nos ofreció un telón de fondo en el que pudimos darnos cuenta de que cada sesión tenía sus propios desafíos, como la variedad de habilidades físicas con las que cada adulto tenía que lidiar, o

escenarios imprevistos como cambios en el espacio, el interés de los participantes o las condiciones ambientales. Todos estos aspectos inspiraron una revisión constante de las estrategias existentes, dándonos cuenta de que el proceso debía caracterizarse por la flexibilidad, lo cual no es una desventaja aquí, sino más bien un componente necesario para satisfacer las necesidades de los adultos mayores.

Una de las lecciones más significativas que aprendimos estuvo relacionada con los adultos asumiendo su proceso. Más que completar actividades, desarrollaron habilidades de toma de decisiones, autoconciencia y comenzaron a participar activamente no solo en actividades, sino también de manera más consciente con su entorno (incluyendo compañeros y maestros).

Esto dejó claro que la autonomía no se impone, sino que se construye a partir de experiencias en las que el individuo se siente parte del proceso. Y finalmente, reconocemos que esta experiencia no solo nos ha ayudado a alcanzar los objetivos de nuestro proyecto, sino que también nos ha proporcionado una perspectiva más amplia sobre el papel docente en la educación física, enmarcado como un espacio de transformación tanto para quienes participan como para quienes guían el proceso.

### ***Reflexión con relación al PCP***

El desarrollo del PCP nos ayudó a ver el currículo no como información estática, sino más bien como una construcción dinámica, que tiene sentido a la luz de las realidades, necesidades y características de la población con la que trabajamos. Para abordar a los adultos mayores en este caso, adaptamos el currículo desde una perspectiva más flexible, mejor capaz de ajustarse a sus ritmos, experiencias y condiciones inherentes a esta etapa de la vida.

Las partes del currículo funcionan tanto por separado como de manera interconectada, ya que los objetivos, el contenido, las metodologías y la evaluación; esta es simplemente una de las razones por las que no es de extrañar que hayan tenido un impacto a lo largo de todo el proceso de desarrollo. Hacer algo como esto le dio sustancia a la propuesta que también se trasladó más allá de lo teórico, brindando a los adultos una forma de ir más allá de la teoría y tener experiencias reales en las sesiones y comprender lo que significaba lo que habían estado haciendo. Es por eso que el currículo dejó de ser una guía tan rígida para el proceso educativo y se convirtió en una herramienta orientadora.

El componente clave fue su naturaleza andragógica, de esa manera encajó como una propuesta curricular. Cuando tratamos a los adultos como sujetos activos (en el mejor sentido del término), eso significó construir experiencias en las que les permitimos involucrarse, tomar decisiones basadas en sus experiencias y ser participantes en contribuir a nuestras conversaciones.

Esto también permitió que el aprendizaje no se viera como impuesto, sino como una forma de experiencia compartida construida para que el miembro mayor del grupo derivara un sentido de propósito con su esfuerzo. Tal visión, aunque centrada en lo físico, enfatizaba la necesidad de superarlo. La propuesta continuó sugiriendo que las habilidades físicas fundamentales habían sido un eje central hacia la autonomía, pero también debían abordarse las dimensiones cognitivas, sociales y emocionales para que se adopte un enfoque de desarrollo holístico hacia las personas mayores.

Por lo tanto, no solo las actividades tenían un propósito funcional, sino que también eran interactivas, reflexivas y hacían que la persona mayor fuera reconocida como un ser autónomo que es el todo y que su equilibrio debe mantenerse; cualquier aspecto que los rodee y que construyan debe ser esencial y vital para lograr esta autonomía. Por último, este Proyecto Curricular Particular nos ayudó a reconectar y a re-enfatizar la necesidad de diseñar propuestas que tengan significado para quienes participan. “Para que el proceso educativo sea relevante, necesita estar vinculado a la vida cotidiana, a las necesidades reales, a las motivaciones de las personas”. En este caso, la autonomía, más que un objetivo declarado, actuó como un imperativo para cada elección curricular y evidenció que es factible informar su producción a través de la educación física

### ***Reflexión con relación al rol docente***

La creación de este proyecto brindó la oportunidad de reconsiderar el rol docente no solo como la transferencia de información, sino más bien como un acompañamiento construido en interdependencia con otros. Enseñar a adultos mayores llevó a comprender que la enseñanza no puede ser una lógica directiva, sino más bien una postura abierta, con el uso de la escucha, la observación y la comprensión como acciones básicas para guiar el camino.

Los docentes en las sesiones claramente no deseaban estar a cargo del aprendizaje de sus estudiantes, sino que intentaban preparar el escenario para que este se diera. Esto resultó en un cambio incluso en la práctica, que comenzó pensando más allá de la jerarquía como su rol y se convirtió en un facilitador y guía de los participantes en la experiencia para permitirles operar desde sus propias posibilidades. Pero no menos importante, el conocimiento técnico es algo muy importante, pero solo en la medida en que se aplica al servicio de las necesidades reales del grupo. Por las mismas razones, la enseñanza requería una capacidad continua de reflexión.

Todas las sesiones fueron una oportunidad para reflexionar sobre lo que había sucedido, elogiar lo que había funcionado y ajustar lo que no cumplía con las expectativas o dinámicas del grupo. Esta capacidad de cambio también nos ayudó a reconocer que la enseñanza no es un proceso lineal tanto como es una construcción, reconstrucción y transformación a partir de la experiencia.

Por lo tanto, era importante establecer una relación de respeto y confianza mutua de esta manera. Los adultos mayores no llegaban como una hoja en blanco, sino con un tapiz, historia, conocimiento y formas alternativas de ver el mundo exterior, por ejemplo. Esa realización produjo espacios más horizontales donde la conversación y la interacción abrieron la puerta a una experiencia de aprendizaje más profunda. De esta manera, el rol docente también significaba asumir una responsabilidad ética al final. No se trataba solo de dirigir sus actividades físicas, sino de ayudarlos a mantenerse saludables y con calidad de vida. Esta realización finalmente me hizo comprender que cada una de las decisiones pedagógicas tiene ramificaciones duraderas más allá del tiempo de la sesión.

## **Conclusiones**

En consecuencia, nuestra propuesta indica que los aspectos prácticos de las habilidades físicas para la vida son esenciales. Y es allí, en conexión con la vida cotidiana, donde el ejercicio no debe estar aislado, sino que sirve de manera práctica, como herramienta para ayudar a la seguridad, la confianza y la independencia del individuo.

De manera similar, se argumenta que en este punto de la vida el aprendizaje no ocurre por repetición, sino por conocer y dar sentido. Si las actividades específicas para adultos son capaces de incorporar la respuesta y experiencia de los adultos, se motiva una mayor participación consciente y un compromiso continuo, ya que vemos que la autonomía no es un producto inmediato u homogéneo, sino un proceso lento y evolutivo que incluye pequeños cambios: en cómo las personas participan, así como en la disposición de las personas hacia el movimiento y en su capacidad para ajustarse o adaptarse a nuevas situaciones.

Finalmente, el proyecto no se centra en cómo los ejercicios y las mejoras en los indicadores físicos ayudarían, sino más bien en el establecimiento de una forma en la que los adultos mayores puedan verse a sí mismos nuevamente como competentes.

Toda la experiencia nos mostró cómo, cuando el movimiento funciona, es solo otra herramienta para tomar decisiones, unirse y conectarse con la comunidad con una creciente cantidad de seguridad. Además de intervenir en el cuerpo, se llevó a cabo una transformación en la forma en que los individuos se veían a sí mismos cada día. En ese camino, la autonomía da paso a un proceso práctico orientado a la acción en lugar de uno meramente teórico; envejecer no significa perder habilidades, sino aprender a vivir en ellas e intervenir en ellas de manera diferente.

## Referencias

- Ausubel, D. P. (1963). *The psychology of meaningful verbal learning*. Grune and Stratton.
- Barón, E. (s.f.). *Motivación del adulto mayor para la realización de actividades físicas*. Repositorio Universidad de Córdoba. <https://repositorio.unicordoba.edu.co/server/api/core/bitstreams/b27c31a9-e9ad-4257-89e3-7ce7ece73070/content>
- Blázquez, D. (2010). *Didáctica de la educación física*. INDE.
- Buitrago, L., Sáenz, A., Cardona, A., Ruiz, L., Vargas, D., Cobo-Mejía, E., Ochoa, M., y Sandoval-Cuellar, S. (2016). Cualidades físicas del adulto mayor activo de la ciudad de Tunja. *Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá*, 3, 33-49.
- Castellanos, J., Gómez, D., y Guerrero, C. (2017). Condición física funcional de adultos mayores de Centros Día, Vida, Promoción y Protección Integral, Manizales. *Hacia la Promoción de la Salud*, 22(2), 84-98. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2017.22.2.7>
- Camarena, A., y Moreno, J. (2017). Promoción de la salud y envejecimiento activo en el adulto mayor. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*.
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., y Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports y Exercise*, 41(7), 1510–1530. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19516148/>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Delgado, M., y Tercedor, P. (2002). *Actividad física, salud y calidad de vida*. Editorial Inde.
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2023). *Proyecciones de población por edad y sexo*. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/proyecciones-de-poblacion>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2024). *Nacimientos*



2024. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/salud/nacimientos-y-defunciones/nacimientos/nacimientos-2024>

- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2020). *Proyecciones de población nacional, departamental y municipal 2018-2070*. <https://www.dane.gov.co>
- Gehlen, A. (1987). *El hombre: Su naturaleza y su lugar en el mundo*. Ediciones Sígueme.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* (8th ed.). Routledge.
- Lindeman, E. (1926). *The meaning of adult education*. New Republic.
- Medina, C., y Hernández, M. (2019). Estilos de vida saludable en la vejez: Retos y oportunidades. *Revista Latinoamericana de Salud*.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). *Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2021-2031*. Gobierno de Colombia.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (s.f.). *Envejecimiento y vejez*. <https://minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>
- Organización Mundial de la Salud. (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241565042>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). *Envejecimiento saludable: Un marco de políticas públicas*.
- Porter, R. (1999). *The greatest benefit to mankind: A medical history of humanity from antiquity to the present*. W. W. Norton & Company.
- Ruiz, J. R., Sui, X., Lobelo, F., Morrow, J. R., Jackson, A. W., Sjöström, M., y Blair, S. N. (2011). Physical activity and cardiovascular disease risk factors in the elderly. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 5(5), 453–459.
- Ausubel, D. (1983). *Psicología educativa: Un punto de vista cognoscitivo* (2da ed.). Trillas.

- Weineck, J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte*. Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Paidotribo..
- Knowles, M. (1984). *The adult learner: A neglected species*. Houston: Gulf Publishing.
- Knowles, M. (1984). *Andragogy in Action*. Jossey-Bass.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. Harper y Row
- Sánchez Domenech, I. (2015). La andragogía de Malcolm Knowles: Teoría y tecnología de la educación de adultos. *Revista Educación y Desarrollo Social*.