

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL -UPN-

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Recreación

El papel pedagógico de la Recreación, en la construcción de las relaciones de
solidaridad.

Kely Juliana Serrato Mancera

Cód. 2007123019

Diana Milena Cuervo Gil

Cód. 2009123021

Dirigido por:

Profesor

Lisimaco Vallejo Cuellar

Bogotá, DC - Colombia

Año 2021

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

Contenido

Tabla de Cuadros y figuras.	5
Agradecimientos.....	6
Resumen.....	7
Tema	9
Palabras Clave.....	9
keywords	9
Introducción	9
Problema de investigación	11
Pregunta de investigación.	13
Objetivos	14
Objetivo General:.....	14
Objetivos específicos:.....	14
Justificación.	14
Metodología	17
Método.....	19
Estado del Arte.....	22
Añoranzas: Caracterización de Población.	22
Expectativas del Proyecto.	25
Marco Conceptual.....	26
Antecedentes.....	27
Efectos de la Actividad Física y las Actividades Recreativas.	27
Recreación.	33
El adulto mayor.....	38
El Envejecimiento.....	49
Disposiciones Legales y Constitucionales.....	58
Discusión.	63
Potencial social y económico.....	70

Conclusión.	72
Aspectos para una próxima investigación.....	75
Anexos.....	77
Herramienta de investigación número 1.....	77
Herramienta de investigación número 2.....	79
Herramienta de investigación número 3.....	81
Herramienta de investigación número 4.....	83
Herramienta de investigación número 5.....	84
Herramienta de investigación número 6.....	88
Ejecución de la Herramientas de Investigación.	92
(Entrevista semiestructurada)	92
Sesiones de capacitación grupo añoranzas.	133
Toma de Información peso y talla del grupo añoranzas.	148
Figuras 5.1 Intervención Centro hogar geriátrico Morinello.	155
Cronograma de actividades (Añoranzas en hogar geriátrico Morinello)	191
Bibliografía	193

Tabla de Cuadros y figuras.

Tabla 1.1 Información biométrica muestra grupo añoranzas.	22
Figura 1.2 fotografía Grupo Añoranzas.	25
Tabla 2.1 Personas Adultas mayores; Aspectos Demográficos.	43
Tabla 2.2 Personas adultas mayores según entidad territorial – 2020.	44
Tabla 2.3 Personas adulto mayores según entidad territorial.	47
Tabla 2.4 Adultos mayores según sexo.	48
Tabla 3.1 Nociones de positivas de instructoras – grupo añoranzas, luego de la intervención al geriátrico.	67
Grafica 3.2 Autopercepción del grupo añoranzas luego de la intervención, en el ámbito.	69
Figura 4.1 Actividades favoritas del grupo Añoranzas.	132
Figuras 5.1 Intervención Centro hogar geriátrico Morinello.	155
Tabla 6.1 Cronograma de actividades (Añoranzas en hogar geriátrico Morinello).	194

Agradecimientos.

Queremos dar reconocimiento en este trabajo a Lisímaco Vallejo Cuéllar y a Joselín Acosta Gutiérrez por sus sugerencias, acompañamiento y asesoría durante este proceso. Su atención y corrección ha sido de gran ayuda en el andar y proceder de este proyecto. No obstante a todos los docentes que nos brindaron su conocimiento y su gran ética profesional y humana.

También le agradecemos a Dios por darnos la oportunidad de realizar este gran proyecto para poder culminar nuestra carrera como Licenciadas en Recreación, a nuestra familia y amigos por el apoyo incondicional en este proceso y a lo largo de todos estos años de espera por cumplir este gran sueño.

A nuestra Jurado, la docente Yolima Rincón por su tiempo y que nos permitió exponerle este gran proyecto.

Gracias.

Resumen.

Según diversos estudios que se desarrollan en el transcurso de esta investigación se plantea una crisis a nivel social, cultural e individual en torno a la comprensión y el quehacer de las personas adulto mayor. El mundo contemporáneo propone una comprensión del adulto mayor como un actor pasivo en la sociedad y que no puede aportar mucho en temas culturales y económicos e incluso en algunas ocasiones se asocia con la incapacidad de cuidado de sí mismo. A esta situación se suma la crisis demográfica en el incremento masivo de la población adulto mayor durante los últimos 50 años y que es desproporcionada frente a los presupuestos públicos para el sostenimiento de ella.

A pesar de este panorama, en el presente trabajo consideramos al adulto mayor como una población que a través de la recreación puede elaborar intervenciones de solidaridad que contribuyen con el desarrollo y mejoramiento en otros adultos

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

mayores, y por qué no, en otras generaciones a través de la enseñanza y la dirección de actividades recreacionales.

Esta condición nos propone un panorama idóneo para una investigación que logre reunir dos grupos poblacionales adulto mayor en un proceso pedagógico de recreación.

El grupo *añoranzas* es una comunidad ubicada en el barrio los lagos de la localidad de suba que se ha reunido y se ha ido conformando en los últimos 8 años como un grupo de personas de adulto mayor que se relacionan alrededor y con el fin de realizar actividades de recreación y actividades lúdicas.

Por otra parte, en la misma localidad de Suba en el barrio potrerrillos, Aures I podemos encontrar un hogar geriátrico llamado Centro de Protección Social para el Adulto Mayor *Don Marinello*. En dónde se brinda atención y servicio de Cuidado para el adulto mayor a cargo de un grupo de religiosas que han venido trabajando en este proyecto desde hace 30 años.

En el hogar geriátrico se llevan a cabo unas prácticas de cuidado para 13 personas en su totalidad mujeres, que al parecer no incluyen de manera rutinaria y continua la actividad física y la recreación con el fin de mejorar el bienestar y la calidad de vida de estas mujeres.

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

Según lo expresado por el personal del hogar geriátrico; consideran que sería óptimo para ellos el poder ser guiados en técnicas de recreación para sus habitantes. Otro punto interesante dentro del desarrollo de esta investigación es poder analizar las diferentes posibilidades en una práctica no muy frecuente y común a nivel social, en dónde un adulto mayor dirija las sesiones de recreación y no lo sean jóvenes como en las experiencias que se suelen dar en lo regular.

Tema

El papel de la pedagogía de la recreación, en la construcción de las relaciones de solidaridad, entre dos grupos diferentes de adultos mayores.

Palabras Clave

Recreación, pedagogía, Solidaridad, Adulto mayor.

keywords

Recreation, pedagogy, solidarity, perception, Older adults.

Introducción

A lo largo de la historia el hombre ha tratado de comprender, entender, explicar y llevar acciones en torno a la vejez en aspectos individuales y sociales en todas las culturas y sociedades, la vejez es un concepto y una realidad que se conciben y

se perciben de manera muy variada de acuerdo a los imaginarios y las construcciones sociales culturales y económicas del espacio y el entorno.

Los descubrimientos técnicos y tecnológicos a nivel de salud y toda la aplicación y la asistencia sanitaria, ha permitido que en las llamadas sociedades modernas, los grupos poblacionales de adultos mayores puedan tener unas mejores condiciones y calidad de vida. Esto ha permitido que el rango de edad de mortalidad y de morbilidad en los individuos se prolongue haciendo que socialmente haya como resultado un incremento demográfico en la población de los grupos adulto mayor.

Esta condición da como resultado nuevos escenarios que plantean nuevos retos y nuevos desafíos sociales en cuanto a la comprensión, entendimiento y acción frente a aspectos relacionados con la vida individual y social de la población adulta mayor.

De esta manera el gobierno Nacional de Colombia a través Del plan Nacional de recreación ha adoptado por elaborar estrategias que buscan garantizar, en la población el derecho al gozo de cuerpo y mente saludables y dinámicos, más allá de ver la salud como atención a la enfermedad y en relación con otros ámbitos del ser humano con lineamientos y derechos que estructuran el eje a través del derecho a la salud, la educación, la cultura, la recreación y el deporte.

Estos planes y éstas estrategias están basadas a partir de construcciones conceptuales y teóricas sobre la vejez y el envejecimiento. En dónde se entiende

que la calidad de vida a esta edad depende de la concepción y el estilo de vida que se puede o no asumir durante esta etapa o previa a ella. Esta condición adhiere a este proyecto de investigación la posibilidad de evaluar diversos procesos pedagógicos poblacionales que puedan agregar mayor valor a la concepción, la comprensión y la calidad de vida del adulto mayor en las sociedades. En este contexto en este proyecto de investigación queremos conocer el efecto por organizar encuentros, entre dos grupos adultos mayor que tienen como objetivo, en una primera instancia, formar y capacitar en recreación a un grupo de adultos mayores habitantes de la localidad de suba.

Además, queremos que estos puedan ofrecer un servicio voluntario continuo a pacientes del geriátrico Centro de Protección Social para el Adulto Mayor de Marinello de la localidad de Suba y lograr saber ¿Cómo la pedagogía de la recreación fortalece las relaciones de solidaridad, entre los adultos mayores voluntarios (solidarios) del grupo Añoranzas y los adultos mayores residentes del Centro de protección social para el Adulto mayor Don Morinello?

Problema de investigación

Vivimos hoy en día en una sociedad la cual ha construido nociones erróneas e ilusorias acerca de lo que significa la edad y sus diferentes etapas. Las sociedades contemporáneas han construido toda una idea desvalorizada acerca de lo que es la posibilidad de llevar y vivir una vida plena y con calidad, en la etapa

de adulto mayor. Normalmente se tiene la idea de que esta etapa es una etapa improductiva con poco alcance y con poco que aportar a la sociedad. También se asocia como un periodo en la vida relacionada con la tristeza, la melancolía, la enfermedad y la imposibilidad de proyectar y llevar a cabo sueños o nuevos proyectos.

En el presente proyecto de investigación se busca llevar a cabo el acercamiento y la interacción de dos grupos de personas adultas mayores, relacionadas por y a través de la recreación y la lúdica. Uno de los grupos de adulto mayor será formado y capacitado en procesos de solidaridad y acción social por medio de los cuales serán actores que facilitarán sesiones lúdicas y didácticas de manera voluntaria al segundo grupo de adulto mayor cuya población pertenece a habitantes de un centro geriátrico.

La consideración social y cultural de que las personas adultos mayores son personas improductivas y carentes de la posibilidad de aportar económica social cultural y educacionalmente será puesta a prueba durante este proyecto de investigación frente a la propuesta que ve y concibe al adulto mayor como un actor de valor sumamente importante, en diversas esferas de la vida humana a través de la formación en recreación por procesos de voluntariado y solidaridad.

Por esta razón el análisis y la observación de los procesos de recreación y los encuentros de estos dos grupos de adultos mayores tienen vital importancia en la

identificación y la cualificación de los efectos físicos emocionales y sociales, a causa de la intervención y el aporte de actividades lúdicas y recreativas a través de las experiencias propias de los mismos grupos.

Pregunta de investigación.

Sabemos y conocemos, ya de antemano el potencial de beneficio que puede tener la lúdica y la recreación. Sin embargo, durante este proyecto de investigación se nos hace menester conocer el efecto de organizar sesiones recurrentes de encuentros, entre dos grupos adultos mayores que tienen como objetivo, en una primera instancia, formar y capacitar en recreación a un grupo de adultos mayores de la localidad de Suba y que a su vez estos puedan ofrecer un servicio voluntario continuo a habitantes del geriátrico Centro de Protección Social para el Adulto Mayor de Don Morinello de la localidad de Suba. Bajo esta circunstancia buscamos indagar y dar cuenta acerca de ¿Cómo la pedagogía de la recreación fortalece las relaciones de solidaridad, entre los adultos mayores voluntarios (solidarios) del grupo Añoranzas y los adultos mayores residentes del Centro de protección social para el Adulto mayor Don Morinello?

Objetivos

Objetivo General:

Fomentar las relaciones de solidaridad entre adultos mayores que pertenecen al grupo Añoranzas (solidarios) y al Hogar geriátrico Don Morinello, a través de la pedagogía de la recreación de la localidad de Suba.

Objetivos específicos:

1. Convocar y motivar al grupo de adulto mayor Añoranzas a través de la orientación y capacitación de actividades recreativas dirigidas, para potencializar las relaciones de solidaridad con la población del Hogar geriátrico Don Morinello.
2. Entrar en contacto con el hogar geriátrico apropiado para las necesidades del grupo solidario y presentar la propuesta para iniciar los acercamientos entre los dos grupos de adultos mayores.
3. Contrastar las percepciones antes, durante y después de las experiencias recreativas en los grupos de Adulto mayor. (añoranzas y el Hogar geriátrico Don Morinello)

Justificación.

De seguro desde el inicio de la humanidad el hombre se ha enfrentado a muy diversos problemas y ha necesitado reflexionar, comprender, desarrollar técnicas y tecnologías frente a muy diversos temas. Los fenómenos a comprender son sin lugar a duda muy variados: Los astros, la materia, la naturaleza y cómo nos

relacionamos con ella. Todos estos campos de entendimiento son indubitavelmente muy relevantes. Sin embargo, la vejez es una condición y un fenómeno a conocer ineludible en la vida humana. Ya que todo ser humano en algún momento de su vida tiene que pasar por ella. Enfrentarla y vivirla con todos los cambios a nivel individual y social que está supone. De acuerdo a diversos estudios, la población de adultos mayor ha tenido un gran incremento durante estos últimos 50 años. Los avances en la ciencia, la medicina, los cuidados de higiene, buenos hábitos alimenticios, y la vida en la ciudad que ha alejado a los hombres de las amenazas y la hostilidad de la vida silvestre han permitido que el hombre haya podido extender sus años de vida. Y se espera que durante los siguientes 30 años esta brecha se siga extendiendo haciendo que esta población cada vez sea más grande.

Sin embargo y a pesar de esta circunstancia de longevidad, se ha demostrado que uno de los efectos del envejecimiento consiste en la desmejora de la salud física y además mental, lo cual trae consigo una mayor preocupación de la persona por sí misma y un retiro de las actividades sociales. Todos estos factores suman para que la calidad de vida y la posibilidad del disfrute en el adulto mayor se vean diezmadas cada vez más. Las sociedades y la cultura occidental han estructurado ideas, nociones y conceptos alrededor de la vejez que la hacen ver como algo triste muy lejano de la alegría y la felicidad y además de ello se ha creado una percepción desvalorizada de lo que es la vida en la tercera edad (Aquino, 2017).

Frente a este escenario diversos estudios entorno a la vejez han demostrado que la apreciación y la calidad de vida durante esta etapa mental física y social están directamente relacionados con estructuras de creencias, formas de ver la vejez acompañada de la forma en la que se ha asumido vivirla con todo y sus hábitos.

Para nosotros este escenario provee una gran oportunidad ya que la recreación es una herramienta social de interacción que posee características fundamentales para mejorar la calidad de vida que además conlleva un gran potencial de inclusión social y de participación ciudadana por medio de los cuales el adulto mayor puede encontrar una redefinición y una resignificación de la vida aportando gran valor a nivel individual y social.

El disfrute, la plenitud y la calidad de vida es una situación de percepción. La cual suele ser muy variada y variante en diferentes etapas de la vida y a menudo suele estar muy relacionada con la experiencia única y previa de los individuos en relación con la experiencia que se vive (Melgarejo, 1994). Por esta razón poder acercar durante jornadas continuas y prolongadas dos grupos de adultos mayores en un proceso de dar y recibir actividades lúdicas y recreativas creará un escenario vital para estudiar el impacto de la recreación y la lúdica en la posible mejora de la percepción de valor en la vida. Posibilitando así información sobre aspectos relacionados con la salud, el estado anímico y la significación de una posición importante y valiosa en el mundo como individuo posibilitador de mejorar la calidad de vida de sí mismo y la de otros.

Metodología

Para comprender ¿Cómo la pedagogía de la recreación fortalece las relaciones de solidaridad, entre los adultos mayores voluntarios (solidarios) del grupo Añoranzas y los adultos mayores residentes del Centro de protección social para el Adulto mayor Don Morinello? La siguiente investigación propone el siguiente conjunto de métodos sistemáticamente ordenados de la siguiente manera.

Parte 1 Convocar y motivar al grupo de adulto mayor Añoranzas a través de la orientación y capacitación de actividades recreativas dirigidas.

- a. En una primera medida de esta parte 1 se seleccionará a un grupo de personas o una muestra de 10 personas del grupo añoranza de la localidad de suba y se les explicará el objetivo y el contexto en el que se va a realizar la intervención.
- b. Se realizarán jornadas de obtención de datos cuantitativos referidos al estado físico de los integrantes del grupo como talla peso edad y estatura e información cualitativa relativa a la percepción que tienen ellos sobre la recreación y su experiencia en su relación con estos mismos. A través de la elaboración de una serie de entrevistas semiestructuradas.

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

c. Se llevarán a cabo sesiones de capacitación y formación de pedagogía en cuanto a la recreación para el grupo añoranzas del barrio los lagos de la localidad de suba, enfatizadas para el encuentro con el hogar geriátrico.

Parte 2. Entrar en contacto con el hogar geriátrico apropiado para las necesidades del grupo solidario y presentar la propuesta para iniciar los acercamientos entre los dos grupos de adultos mayores.

a. El análisis de percepción de satisfacción a nivel personal y grupal de los grupos de adulto mayor se realizará por medio de la obtención de datos e información a través de una segunda sesión de entrevistas semiestructuradas dirigidas a los dos grupos participantes en el encuentro de recreación en el hogar geriátrico.

b. Los datos cuantitativos obtenidos a través de las preguntas en las entrevistas serán procesados en Tablas de datos y gráficas que permiten comparar y analizar la información susceptible de ser cuantificada y valorada numéricamente.

c. La información obtenida a través de preguntas abiertas dentro de las entrevistas semiestructuradas serán inmersas en modelos de análisis nominales como marcos conceptuales, matrices comparativas, y nubes conceptuales que permitan resaltar y categorizar las ideas y expresiones más relevantes frente a la percepción de los sujetos de la investigación.

Parte 3 Contrastar las percepciones antes, durante y después de las experiencias recreativas en los grupos de Adulto mayor. (Añoranzas y el Hogar geriátrico Don Morinello)

a. captar la información que suministran los funcionarios y trabajadores del centro geriátrico que nos puedan expresar con sus palabras los diferentes frentes de utilidad y valor que tienen las sesiones de recreación para el centro geriátrico.

Método

Es necesario analizar y tener en cuenta que esta investigación busca indagar y dar cuenta sobre una dimensión de percepción y perspectiva individual y grupal. Por lo cual es sumamente importante inclinar el presente proyecto hacia el método de investigación cualitativa que nos permita dar cuenta del impacto y los efectos del encuentro y el proceso de recreación entre los grupos de adulto mayor. El método cualitativo nos permitirá conocer aspectos de índole subjetivo que nos servirá para deducir cómo influyen las interacciones pedagógicas de recreación de manera solidaria en la población de adulto mayor.

La información y los datos que buscan ser obtenidos para un posterior análisis serán captados a través de herramientas investigativas como las entrevistas semiestructuradas que se realizará a los grupos de adulto mayor en dos momentos para reconocer, identificar y diferenciar aspectos y rasgos de apreciación, consideración y nociones de apreciación sobre cambios y efectos que

puedan ser positivos o negativos, en su estado y condición de salud física, mental emocional y social relacional.

Es necesario establecer y definir diferentes rasgos y aspectos de la presente investigación con el fin de que pueda ser definida y que logre una mayor legibilidad para el lector en cuanto a su comprensión e interpretación. La presente investigación busca una intervención de un grupo mayor en actividades recreativas lúdicas hacia otro grupo adulto mayor, experiencia de la cual se busca obtener una información empírica, lo cual convierte esta investigación en un esfuerzo académico experimental y no meramente contemplativo (Razo, 2011, pág. 23).

Por otra parte, la carencia y falta de datos e información respecto a lo que pueda surgir de la intervención y relación entre estos dos grupos hace que la información y los datos sean nuevos por lo cual no seguimos a un tipo de análisis prospectivo en el análisis de datos posterior a la recolección de ellos.

La observación y comparación cualitativa parte de una primera obtención de datos e información previa a la intervención o experimentación y una segunda obtención de datos e información posterior a la intervención o experimentación por lo cual podemos comprender la aproximación de esta investigación como un esfuerzo académico de tipo longitudinal la cual necesita de dos momentos de medición y obtención de información.

Para poder satisfacer la pregunta de investigación del presente análisis el cual corresponde a indagar sobre el fomento las relaciones de solidaridad entre adultos mayores (solidarios) y al Hogar geriátrico, a través de la pedagogía de la recreación.

debemos inclinarnos por un análisis no solamente del tipo descriptivo sino más bien de tipo analítico ya que el potencial de la pedagogía de recreación en el adulto mayor ha pasado por una serie de diversas variables y no solamente por una, como son el estado físico de la persona, el estado psicológico, el estado afectivo, de acuerdo a las relaciones que realizan ellos a través de las actividades y también el potencial económico en el apoyo y respaldo que puedan dar a la institucionalidad que en este caso es un centro geriátrico.

Es necesario establecer y definir diferentes rasgos y aspectos de la presente investigación con el fin de que pueda ser definida y que logre una mayor legibilidad para el lector en cuanto a su comprensión e interpretación. La presente investigación busca una intervención de un grupo mayor en actividades recreativas, hacia otro grupo adulto mayor, experiencia de la cual se busca obtener una información empírica, lo cual convierte esta investigación en un esfuerzo académico experimental y no meramente contemplativo.

Estado del Arte.

Añoranzas: Caracterización de Población.

Añoranzas es un grupo social conformado hoy en día por unas 45 personas de las cuales 39 de ellas son mujeres y 6 de ellas son hombres. Añoranzas es un colectivo de personas que se ha ido integrando en los últimos 8 años a través de actividades deportivas y lúdicas en el barrio de los lagos en la localidad de suba. Los integrantes del grupo recreativo añoranzas es un conglomerado social y comunitario conformado por individuos habitantes del barrio Lagos de la localidad de Suba. Pero también habitantes pertenecientes de otras UPZ y barrios de la localidad.

Tabla 1.1 Información biométrica muestra grupo añoranzas.

	Nombres	Genero	Edad	Peso Kg	Estatura mts
1	Clara Inés Castañeda	femenino	79	59	1,48
1	María Eugenia Gómez.	femenino	53	59	1.50
1	Aliria Santos	femenino	81	59	1.62
1	Etelvina Ruís	femenino	75	50	1.50
1	María Lilia Osorio	femenino	47	74	1.65
1	Marisol Castilblanco	femenino	56	62	1.50
1	Ana cecilia Garcia	femenino	68	78	1.59
1	Tulia Contreras	femenino	61	64	1.55
1	María del Carmen Hernández.	femenino	58	73	1.50
1	Gustavo Tique Bermúdez	masculino	50	77	1.65

Durante los últimos años el grupo añoranzas ha logrado tener un máximo de hasta 90 personas que por diversas razones y circunstancias han ido dejando

paulatinamente el grupo ya sea porque se mudan a otros barrios, ingresan en actividades sociales diferentes o porque sencillamente inicia a asistir a otros grupos. pudimos tener una continua relación con esta población conformada en su mayoría por personas en la tercera edad o adultos mayor a través de actividades sociales que incluyen los juegos de mesa, actividades lúdicas de salón y al aire libre incluyendo, manualidades, artesanías, baile, salidas en bicicleta entre otras actividades.

Hemos tenido la oportunidad de trabajar con el grupo añoranzas durante los últimos cinco años desde el mes de Marzo del año 2017. Como grupo han mostrado un gran interés y apreciación por el trabajo recreativo que se ha realizado durante todo este tiempo Añoranzas, de manera autónoma, reúnen los recursos para que en el sector se pueda realizar las actividades que dirigimos de lunes a viernes entre las 8 de la mañana y las 9 de la mañana.

En el grupo añoranzas nos hemos enfocado principalmente en actividades recreativas trastocando de esta manera el ámbito físico, mejorando aspectos en la salud y de manera indirecta e involuntaria en el área mental, psicológico y emocional de las personas. También hemos adaptado y vinculado al grupo a diversos proyectos de participación deportivas y recreativas locales y distritales, logrando reconocimiento habiendo sido campeones de rana y subcampeones de baloncesto a nivel distrital.

El grupo añoranzas como comunidad local podría definirse y caracterizarse como un grupo de personas muy receptivas a aprender y con un gran sentido del valor

por la vida y el cuidado de la salud a través del deporte y la actividad física. Les gusta los juegos y la posibilidad de recreación es decir que con los implementos lúdicos existentes, con el entorno y las personas sean capaces de recrear nuevas maneras de recrearse y de encontrar disfrute en actividades lúdicas; son participativos y con un gran sentido de pertenencia y amor por su territorio, les gusta socializar y conocerse entre ellos a través de las diversas actividades que en el día a día se van dando. Son colaboradores y muy dados a aprender y por supuesto a enseñar son solidarios y colaborativos y con un gran carisma por las personas y un gran aprecio por lo que ha significado para ellos las sesiones recreativas.

Figura 1.2 fotografía Grupo Añoranzas.



Expectativas del Proyecto.

Al culminar este proyecto de investigación se espera que la población de adulto mayor, que ejercen prácticas pedagógicas de recreación en solidaridad con otros a quienes lo necesiten, obtenga gran satisfacción y bienestar en esta etapa por contribuir con procesos de apoyo social. Se espera además que el adulto mayor encuentre una mayor apreciación y valoración por el potencial que tiene para dar. Mejorando su condición física, anímica y emocional al mismo tiempo que la mejora

para otros. Y por último identificar que los procesos pedagógicos de recreación incentivados para la sociedad desde la propia sociedad resultan ser un factor favorable para las economías a nivel institucional, local, territorial y nacional.

Marco Conceptual.

A continuación, intentaremos hacer una reconstrucción acerca de diferentes conceptos necesarios y fundamentales dentro del presente proyecto. El objetivo y toda la comprensión y entendimiento alrededor de este trabajo depende de un gran esfuerzo en realizar aproximaciones adecuadas en cuanto a la categorización, definición, caracterización, diferenciación, delimitación y clasificación de los conceptos centrales a tratar.

Conceptos como la recreación, adulto mayor e incluso la solidaridad son palabras continuamente abordadas en un intento de objetividad y cotidianidad. Sin embargo, cabe resaltar que es conveniente definir y establecer la comprensión de estas de la manera más adecuada y puntual, ya que por lo general se suelen tener

y crear diferentes acepciones, definiciones y comprensiones alrededor de estas nociones.

Antecedentes.

Efectos de la Actividad Física y las Actividades Recreativas.

Según Font-Jutglà et al., (2020) la actividad física puede mejorar la funcionalidad en las personas mayores de 65 años. En un estudio evaluaron la eficacia de intervenciones de ejercicio de intensidad suave en la salud funcional y la calidad vida de estas personas. Realizaron una revisión sistemática en las bases de datos WOS (n = 20), Scopus (n = 235), PubMed (n = 15) y PEDro (n = 20). Ocho estudios cumplieron los criterios de inclusión. Se evaluaron 619 sujetos con un rango de edad entre 60-103 años. Las intervenciones incluyeron ejercicios de resistencia, aeróbicos y de vibración. Aquellos que usaron podómetros, llamadas telefónicas y controles de seguimiento mostraron efectos positivos en el aumento de la actividad física. Cinco estudios evaluaron la fuerza y mostraron que al aumentar la fuerza se mejoraba también el equilibrio y la velocidad de la marcha. Los resultados indican que aplicar intervenciones de actividad física de intensidad suave es una garantía de mejora en la salud funcional y la calidad de vida en la gente mayor.

Para tener una óptima calidad de vida en la etapa de adulto mayor hace falta algunos parámetros entre los cuales sin lugar a dudas la actividad física juega un papel preponderante, y si la actividad física está enriquecida con la recreación y la cultura, se diversifica y crea hábitos saludables permanentes. Analuiza et al., (2020) determinaron que la actividad física, recreativa y cultural como una alternativa para mejorar la calidad de vida del adulto mayor rural. Los métodos y técnicas utilizadas fueron, métodos teóricos y empíricos, tales como: el histórico, lógica inductiva, la observación, la experiencia y la investigación – acción – participativa. Participaron 138 adultos mayores con los cuales aplicamos y certificamos la validez del modelo de planificación semanal que contenían los componentes actividad física, recreación, cultura, y los modelos de clases con su estructura de tres etapas: etapa de anticipación de la clase, etapa de construcción de saberes y etapa de consolidación. Concluyeron que la calidad de vida es la satisfacción que siente el adulto mayor, y el proyecto de actividad física recreativa y cultural aporta en el mantenimiento de hábitos físicos saludables. Lograron que el adulto mayor sea autosuficiente en sus movimientos, probaron que las planificaciones trabajadas con ejes transversales como: las actividades lúdicas dinámicas; material reciclado; la escucha y el buen trato; y la inclusión, aportan en la construcción de adultos mayores saludables y productivos.

Froment y González (2018). investigaron acerca de la relación existente entre la Autoestima manifestada por personas mayores de 65 años y la realización de

actividad física. El autoconcepto y la Autoestima aparecen como componentes psicológicos fundamentales de la calidad de vida durante la adultez mayor y del bienestar personal. La Autoestima ha sido propuesta como un área de intervención para mejorar la calidad de vida en la población mayor. La muestra estuvo constituida por 184 personas mayores, de las que 92 realizaron actividad física frecuentemente y otras 92 desarrollan un estilo de vida sedentario. Se aplicó el cuestionario de Autoestima personal de Rosenberg. Los resultados mostraron diferentes niveles de Autoestima entre los mayores que realizan actividad física y los que no, siendo significativamente más alta en los primeros. Estudios con objetivos similares demuestran y apoyan la comprobación de la hipótesis de partida que establece la relación positiva entre la Autoestima y la realización de actividad física.

Chávez y Fernández (2021). construyeron una alternativa físico- recreativa para el mejoramiento de la voluntad del adulto mayor que resuelve la problemática de la insuficiente orientación en el programa actual de Cultura Física y al técnico de esta especialidad, para la rehabilitación en la comunidad de los adultos mayores e inserción en las actividades de la vida cotidiana y el disfrute de una longevidad satisfactoria. Este proceso se realizó a partir de las deficiencias detectadas para lograr fortalecer la esfera emocional - volitiva del adulto mayor en el contexto comunitario. Los resultados obtenidos evidencian que, la propuesta de la alternativa físico terapéutica se puede llevar a la práctica por el profesor de Cultura Física en la comunidad y de esta forma reducir la falta de

independencia y perseverancia que provocan la inactividad y la longevidad del adulto mayor.

De acuerdo con Tena la finalidad de la actividad física, la recreación artística, deportiva, cultural o pedagógica es estimular la creatividad y posibilitan las experiencias que contribuyen al bienestar del adulto mayor. Este tipo de actividades propician la integración del adulto con otras personas con relaciones interpersonales sanas y gratificantes. Las actividades recreativas en adultos mayores estimulan el uso de la creatividad, mantenimiento y funcionamiento psicomotriz, los contactos interpersonales y la integración social, las capacidades productivas, mejoran el equilibrio, la flexibilidad y la expresividad corporal, disminución del estrés, mantenimiento de la autoestima, el bienestar y la satisfacción personal. Proponen algunos juegos y ejercicios tales como los Juegos de mesa: el dominó, el sudoku, las cartas, el parques y el bingo. Veo veo: observación de un objeto de un color mientras que el otro participante debe adivinar que es. Naipes para la memoria: consiste en poner los naipes boca abajo e ir levantándolos al azar y volviéndolos a voltear hasta que se consiga la pareja. Pueden ser de figuras, de personajes animados o colores. Adivina que es: se oculta un objeto con una tela oscura y debe adivinar o describirlo mediante el tacto. Adivina quién; pensar un personaje famoso, conocido, de la televisión o de la familia y que los demás adivinen mientras hacen preguntas de sí o no. Puzzle de refranes: consiste en decir refranes a la mitad y el otro participante debe completar el refrán correctamente. Poner nombre a la melodía: se basa en cantar, recordar el nombre de la canción y

hablar sobre el artista con las personas que se encuentren realizando la dinámica. El mayor acierto de canciones era el jugador ganador. Película: elegir un día de la semana para disfrutar de una película y luego conversar sobre la trama, los actores, los personajes y lo que más les gustó. Palabras encadenadas: este juego consiste en ir encadenando palabras de tal forma que la última sílaba de una palabra sea el comienzo de la siguiente. Por ejemplo: Mesa- Sa- Salero- Ro- Rosado- Do- Dominó- No- Nocivo- Vo- Volar- Ar- Arte- Te- Tetero. Con el envejecimiento, se pierde masa muscular, disminución de la calidad de los huesos y del sistema cardiovascular y respiratorio. Algunos de los beneficios de realizar actividad física con regularidad: Fortalece el sistema cardiovascular e inmunológico. Refuerza la masa muscular y el tejido óseo. Reduce los niveles de depresión. Mejora los hábitos de sueño. Aumenta la autoestima y el autocontrol. Fortalece las relaciones sociales. Promueve y mejora las funciones cognitivas e intelectuales. Disminuye la tasa de mortalidad. Actividades de resistencia: Caminar, nadar o montar en bicicleta, desarrollan resistencia y mejoran la salud del corazón y el sistema circulatorio. Ejercicios de fortalecimiento: Desarrollan tejido muscular y reducen la pérdida del mismo, lo cual está relacionado con la edad. Ejercicios para estirar los músculos: Para mantener el cuerpo ágil y flexible. Ejercicios de equilibrio: Para reducir las posibilidades de sufrir una caída.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos mayores de 65 años, le dediquen a su cuerpo alrededor de 150 minutos a la semana, para realizar algún tipo de actividad física.

Ejercicios para el equilibrio

Caminar por encima de una línea, procurando no salirse de ella. Luego se repite el mismo ejercicio, pero con las manos extendidas a los lados del cuerpo.

Agacharse para recoger un objeto grande y un objeto pequeño que están en el suelo.

Levantarse de una silla, sin ayuda de las manos, y cruzar los brazos al frente, siempre manteniendo la espalda recta. Sobre una mesa estará una línea ya marcada y 10 envases plásticos. El objetivo es poner los envases sobre la línea en el menor tiempo posible.

Ejercicios para la coordinación

Al sonar una palmada, tocar 2 o más partes del cuerpo, mientras se incrementa la velocidad y la dificultad. Lanzar y recibir una pelota, siempre con mucho cuidado de no lastimarse.

Tocar, con el brazo izquierdo, la pierna derecha (y viceversa).

Caminar y cambiar de dirección al recibir una orden verbal, usando distintos patrones de la marcha como: “caminar como los cangrejos” o “caminar para atrás”.

Ejercicios para la flexibilidad

Al sonar una palmada, cambiar de posiciones de brazos: un brazo arriba y uno abajo, un brazo al frente, un brazo atrás, llevar los dos a la vez al frente y

lateral, llevar los dos arriba y volver a la posición inicial. Flexionar y extender los brazos al frente con pesas. Después, repetirlo a los lados del cuerpo. Sentarse en una silla y, con ayuda de un banco: Mantener una pierna estirada sobre el banco. Mantener la otra pierna fuera del banco, con la planta del pie apoyada en el suelo.

Recreación.

La recreación sin lugar a duda puede ser vista y entendida como una herramienta de cohesión social por medio de la cual se ejerce la acción y la participación de los individuos que conforman una sociedad. La recreación, cómo bien se acaba de mencionar es un instrumento ejercido a nivel individual y comunal que tiene efectos a nivel individual y a nivel social, trascendiendo e impactando económicamente, culturalmente, educacionalmente y por supuesto en el conglomerado social. La recreación es todo un complejo en la vida humana con un potencial muy diversificado en beneficios a aportar. Según La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación concibe respecto esto:

“Las posibilidades educativas, de salud, y conformación de redes sociales de apoyo que da la recreación son innumerables; la recreación terapéutica y deportiva, la recreación comunitaria, se concretan en programas y servicios que pueden contribuir al mantenimiento y mejoramiento de la calidad de vida” (RICO, 1.999.)

Esta condición de la recreación ha hecho que ella sea de por sí un derecho para las personas y también un deber por parte del Estado. La recreación contribuye con la salud y la calidad de vida de los ciudadanos y promueve la conectividad y el dinamismo social. Por ello el estado debe ser quién garantiza el acceso equitativo de recreación para las personas proveyendo espacios y dinámicas que integren a la ciudadanía a su participación en ella.

El artículo 5º. de la Ley 181 de 1.995, define la recreación como:

“... un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento” (RICO, 1999)

En Colombia el estado Nacional del país junto con el Ministerio de Educación Nacional ha intentado promover la recreación a través del Plan Nacional de Recreación y con la creación de artículos constitucionales los cuales reconoce la recreación con un valor potencial beneficioso que aporta a nivel individual en lo

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

físico lo psicológico lo emocional y lo biológico y a nivel social en lo cultural relacional y económico.

También es evidente y se debe tener en cuenta en el presente artículo que la ley reconoce la recreación el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre con una herramienta ligada a la percepción de la vivencia de las personas y la calidad de vida de éstas.

Por un lado, la percepción resulta para este trabajo algo muy interesante y atractivo de indagar ya que existen indicios de que la percepción que tengan las personas sobre la vida y el valor de ella posee un gran determinante en el cómo y con que calidad se lleva la vida de cada una de ellas. Y por otro lado la calidad de vida está definida e inclusive medida por entidades extra nacionales como el Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo PNUD, entre otros.

La recreación es un concepto, sin lugar a duda ampliamente debatido a nivel académico institucional y socialmente y cada quien tiene su postura sobre ella, por lo cual estableceremos de manera pertinente algunas posturas y perspectivas sobre la recreación en este trabajo (funlibre, 2004).

Haciendo una revisión a la evolución del concepto de recreación nos podemos dar cuenta que hay unas variables concretas y permanentes en la percepción y entendimiento de este concepto respecto a lo que significa para el hombre. Para

hablar de la recreación se debe entender que el individuo pareciera que está inmerso en dos dimensiones. Una es una vida social con una agenda con tareas y obligaciones a realizar y por otro lado el individuo posee una dimensión en la cual se tiene la percepción de tener libertad para desarrollar actividades a su gusto o disposición lo cual es entendido como el tiempo libre. En este orden de ideas la recreación es una actividad de goce y disfrute vinculada a lo que se conoce como tiempo libre, completamente antagónica y contraria a los tiempos de trabajo o de obligaciones a cumplir.

Dumazedier (1974) explica que el ser humano desarrolla su personalidad en su tiempo libre, saliendo de las rutinas de las actividades llevadas a cabo en sociedad y realizando actividades que satisfagan sus necesidades de esparcimiento personal y liberación autónoma. (Gómez, 2015, P 54)

Por otra parte, la psicología también ha expuesto su perspectiva y consideración sobre lo que la recreación puede hacer y sin embargo también ha establecido diversas corrientes de entendimiento sobre este. Sin embargo, se puede concretar que para la psicología es importante centrar la recreación como una actividad que desarrolla los individuos para combatir el aburrimiento a través de juegos en dónde la imaginación juega un papel sumamente importante para el desarrollo cognitivo y emotivo de las personas.

- Teoría psicoanalítica. La teoría Freudiana concibe la recreación como catarsis liberadora de emociones reprimidas que evitan que el sujeto lleve a cabo su actividad normal para poder desarrollarse. El juego es la expresión mediante la cual estas emociones y descarga de represiones sociales no satisfechas se lleva a cabo... (Gómez, 2015, pág. 55.)

La concepción psicoanalítica y psicológica respecto a la recreación es fundamental en el presente análisis sobre los efectos de la recreación en ejercicios de participación solidaria de recreación en adulto mayor. Puesto que la tercera edad experimenta diversas adversidades físicas, emocionales y sociales típicas del proceso del envejecimiento.

Poder Conocer y tener indicios sobre la influencia de la recreación a nivel interna emocional y psicológica en las personas y cómo ésta interviene en su perspectiva de vida y la calidad de ella misma adquiere vital atención y consideración pues de ello depende la posibilidad de poder añadir un mejor enfoque de instrumentalización y operatividad de la recreación a nivel individual y a nivel sociocultural.

En conclusión, podemos decir que la recreación es una actividad de ámbito humano relacionada con el gozo, el disfrute y la experiencia de libertad que ayuda a que los individuos puedan tener una mejor apreciación de la vida y así mismo pueda mejorar la calidad de vida de ellos mismo. La recreación representa una

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

herramienta de gran valor individual y colectiva en la vida humana que hasta hoy se sigue construyendo y protegiendo como un derecho social.

El adulto mayor.

La presente investigación tratará de centrar y enfocar el estudio en una población denominada comúnmente como la tercera edad. Este es un término nominal para referirse a cierta parte de la población con ciertas y determinadas características y comportamientos. En todos los países, regiones y culturas la categorización demográfica es diferente. Las poblaciones comúnmente pueden ser categorizadas innominadas de diferentes maneras de acuerdo a determinados criterios.

Para llevar a cabo estrategias sociales con manejo de población es necesario realizar una categorización de acuerdo al criterio de la edad con el fin de facilitar diferentes aspectos relacionados con la planeación la protección y la ejecución de programas. El término de adulto mayor en Colombia es acuñado y utilizado por el Ministerio Nacional de Salud con el fin de determinar a toda la población mayor de 60 años, dentro de lo que se denomina el ciclo de la vida.

El ciclo de la vida es un enfoque académico disciplinar e institucional que permite y facilita el manejo que se le da a las poblaciones en diferentes rangos de edad o

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

etapas de vida y permite identificar vulnerabilidades y oportunidades durante todo el desarrollo de la vida humana.

El término adulto mayor de acuerdo al Ministerio Nacional de salud es una categoría dentro de otras en el ciclo de la vida los cuales tienen en cuenta el criterio de acumulación que se refiere al poder tener en cuenta el bienestar, el apoyo y la inversión en ciertas generaciones. Está directamente relacionado con la prevención y cuidado de otras generaciones posteriores.

Dentro de la constitución del enfoque del ciclo de vida se encuentran determinadas según el Ministerio de salud las etapas de la siguiente manera:

“El Ciclo de vida aborda las etapas del ciclo vital en términos de la vulnerabilidad producida por la condición etérea; las situaciones de vulnerabilidad (temporales) como por ejemplo el desplazamiento, la pobreza, la enfermedad, afectan a las personas a cualquier edad. Etapas:

- Primera Infancia (0-5 años)
- Infancia (6 - 11 años)
- Adolescencia (12 - 18 años)
- Juventud (14 - 26 años)
- Adulthood (27- 59 años)

- Persona Mayor (60 años o más) envejecimiento y vejez.” (Minsalud, 2022).

De acuerdo a los argumentos del Ministerio de salud se indica que está categorización del ciclo de la vida mejora la posibilidad de un uso eficiente de los recursos escasos reconociendo e identificando tipos de riesgos, brechas y priorización de intervenciones claves en análisis y ejecuciones estratégicas eficientes para la población.

En este orden de ideas se debe entender cada vez que se haga mención durante este trabajo acerca del adulto mayor a todas las personas con igual o más de 60 años de edad los cuales suelen ser identificados y caracterizados por ciertas características asociadas a la vejez, pero que no siempre cumplen estos rasgos o características.

Aunque la vejez es un término sin lugar a duda muy relacionado con la expresión adulto mayor, es un concepto que debe ser revisado con sumo detenimiento ya que viejo y adulto mayor no son lo mismo, aunque se suele pensar así. Realmente la vejez es un fenómeno innato al ser humano y está presente durante todas las etapas de su vida.

Decir que la categoría adulto mayor y viejo o vejez no son lo mismo implica una oportunidad importante de entender que dos personas pueden tener edades iguales por encima de 60 años, pero una puede manifestar los efectos de la vejez de manera más pronunciada que la otra y esto tiene que ver con procesos y hábitos bio-psicosociales de cada individuo. Así que se es necesario sino por

completo desligar estas dos ideas, por lo menos si se debe tener en cuenta que no siempre una determina a la otra.

La expresión adulto mayor están solo una noción diferenciadora usada en la demografía para referirse a personas por encima de 60 años. Es un término que ha permitido identificar diversas irregularidades en el crecimiento poblacional y se ha convertido en un tema de gran análisis y de gran importancia en los últimos años. Puesto que la demografía del mundo ha venido cambiando notoriamente en los últimos años y representa ser un fenómeno que está teniendo un gran Impacto en las sociedades durante este siglo:

“El mundo está experimentando una transformación demográfica: para el 2050, el número de personas de más 60 años aumentará de 600 millones a casi 2000 millones, y se prevé que el porcentaje de personas de 60 años o más se duplique, pasando de un 10% a un 21%. Ese incremento será mayor y más rápido en los países en desarrollo, donde se prevé que la población anciana se multiplique por cuatro en los próximos 50 años (2).

Una de cada diez personas en la actualidad tiene 60 años o más. Se calcula que para el año 2030 los individuos de la generación del "baby boom" serán ancianos y se cree que este grupo representará el 25% de la población. Mc Cathy (3) y Helm (4) sugieren que esto dará lugar a un aumento de mortalidad y morbilidad en aquellas personas con

enfermedades asociadas al proceso de envejecimiento, como son las patologías crónicas, osteomusculares, lumbares y tumorales, entre otras” (Maya y García, 2014)

El análisis seguimiento y estudio de la población adulto mayor bajo estas circunstancias en un mundo globalizado y tendiente a crecer demográficamente implica un reto para la sociedad aún mayor que el solo crecimiento, el cuál es subsanar los efectos negativos del envejecimiento en estas poblaciones. Ya que si bien es cierto que por un lado la población adulto mayor ha tenido notable crecimiento ha sido debido a que la longevidad de vida o la expectativa de vida se han prolongado. Sin embargo los efectos del envejecimiento a nivel psicológico, emocional, físico y social abruman y no permiten un disfrute de la vida durante esta etapa. Lo cual hace todo un campo de oportunidad para la recreación como una herramienta pertinente y oportuna para mejorar no solo una perspectiva de vida sino también la calidad de esta misma.

Es relevante y además conveniente adjuntar y reunir una serie de cifras y porcentajes de orden demográficos relacionados con el adulto mayor ya que resulta fundamental lograr mirar y obtener una perspectiva un tanto objetiva y cuantitativa sobre este fenómeno y está realidad en nuestro país. La población adulto mayor en Colombia, es decir todos los adultos mayores de 60 años alcanzan una tasa por encima del 13% en el año 2020 según cifras del Departamento Administrativo Nacional de Estadística - Dane.

Tabla 2.1 Personas Adultas mayores; Aspectos Demográficos.

<i>De acuerdo con el Censo DANE 2018, para el 2020 el <u>13,5%</u> de la población Colombiana es mayor de 60 años.</i>	
Resumen***	
Personas Adultos mayores de 60 años	6.808.641
Mujeres	55,0%
Hombres	45,0%
Afiliación*	95,97%
Personas con discapacidad	38,8%
Grupo étnico	6,5%
Víctimas*	12,1%
Habitante de Calle**	10,0%
Régimen subsidiado	47,8%
Fuente: DANE Censo 2018, Proyecciones de población para 2020.	
* Adultos mayores identificados en el cubo de población especial (víctimas) plenamente identificada.	
** DANE Censo habitante de calle 2017 para Bogotá D.C y 2019 para 21 municipios principales	
*** Datos Preliminares susceptibles a cambios y/o ajustes.	

Figura Obtenida de los Boletines poblacionales: Personas Adultas mayores de 60 años (Dane, 2020)

La población adulto mayor obtiene una distribución territorial a nivel nacional muy interesante en donde su mayor concentración se encuentra en la capital del país

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

Bogotá con un porcentaje del 15,54%; seguido por Antioquia, con un total porcentual de 14,20%; Y el Valle del cauca con un total porcentual de 10,53%. Esos tres departamentos obtienen la tasa más alta de concentración de adultos que alcanzan una edad mayor de los 60 años. Cuya tasa es cercana y muy promedio frente a la tasa nacional, luego del Valle del Cauca.

Tabla 2.2 Personas adultas mayores según entidad territorial – 2020.

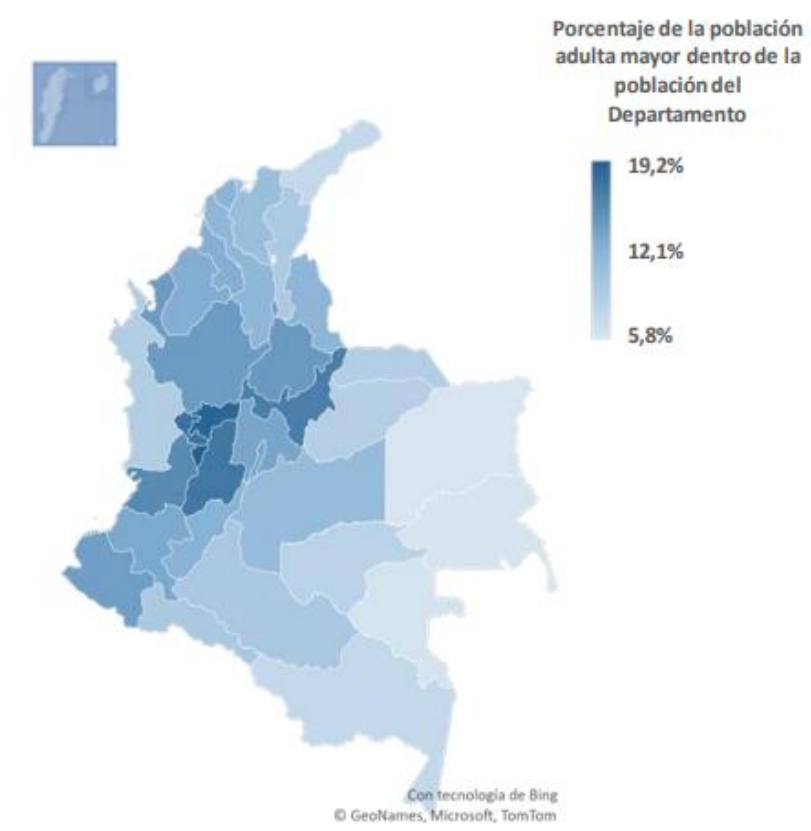
DEPARTAMENTO	Adultos mayores de 60 años (2020)	Porcentaje dentro del Total de Colombia	Porcentaje dentro del Total de la entidad territorial
Bogotá, D.C.	1.058.209	15,54%	13,7%
Antioquia	966.727	14,20%	14,5%
Valle del Cauca	716.819	10,53%	15,8%
Cundinamarca	434.486	6,38%	13,4%
Santander	329.771	4,84%	14,5%
Atlántico	331.149	4,86%	12,2%
Bolívar	258.560	3,80%	11,9%
Córdoba	234.513	3,44%	12,8%
Nariño	229.212	3,37%	14,1%
Tolima	230.048	3,38%	17,2%
Boyacá	204.869	3,01%	16,5%
Cauca	196.561	2,89%	13,2%
Norte de Santander	192.999	2,83%	11,9%
Caldas	190.418	2,80%	18,7%
Risaralda	171.320	2,52%	17,8%
Magdalena	156.645	2,30%	11,0%
Huila	140.574	2,06%	12,5%
Meta	122.257	1,80%	11,5%
Cesar	122.752	1,80%	9,5%
Sucre	119.896	1,76%	12,6%
Quindío	106.427	1,56%	19,2%
La Guajira	72.771	1,07%	7,5%
Chocó	49.578	0,73%	9,1%
Caquetá	39.975	0,59%	9,7%
Casanare	38.146	0,56%	8,8%
Putumayo	34.309	0,50%	9,6%
Arauca	25.530	0,37%	8,7%
Archipiélago de San Andrés	8.620	0,13%	13,5%
Guaviare	7.313	0,11%	8,4%
Vichada	6.572	0,10%	5,8%
Amazonas	5.915	0,09%	7,5%
Guainía	2.984	0,04%	5,9%
Vaupés	2.716	0,04%	6,1%
Total	6.808.641	100%	13,5%

Fuente: DANE Censo 2018. Proyecciones poblacionales para 2020

Figura Obtenida de los Boletines poblacionales: Personas Adultas mayores de 60 años (Dane, 2020).

El departamento subsecuente en esta cifra es Cundinamarca, pero ya con una notable disminución de esta población alcanzando un descenso del 6,38%. En este punto la disminución resulta ser muy notable respecto a los siguientes departamentos. el descenso porcentual continúa en departamentos tales como Santander Bolívar y Atlántico sin embargo esta disminución no está acentuada más bien es paulatina y suave. Es interesante poder dejar una puerta a la pregunta sobre cuáles son los factores determinantes que causan estas disminuciones y diferencias tan drásticas en la población adulto mayor de ciertos lugares territoriales a otros.

Tabla 2.3 Personas adulto mayores según entidad territorial.



Fuente: DANE Censo 2018. Proyecciones poblacionales 2020.

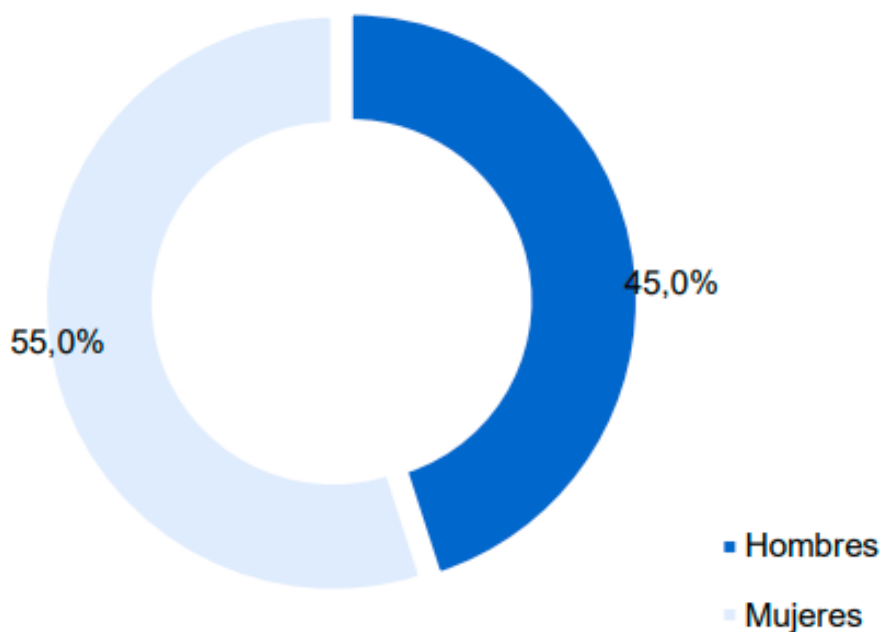
Figura Obtenida de los Boletines poblacionales: Personas Adultas mayores de 60 años
(Dane, 2020).

Finalmente encontramos departamentos en Colombia como el Amazonas, el Vaupés y el Guainía Con cifras por debajo del 1%. Nuevamente se hace necesario poder revisar e indagar cuáles pueden ser los factores de orden ambiental,

contextual, cultural o biológico que puedan intervenir en estas tan diferentes desproporciones.

Tabla 2.4 Adultos mayores según sexo.

Gráfico 1.2 Adultos Mayores según Sexo



Fuente: DANE Censo 2018. Proyecciones poblacionales para 2020

Figura Obtenida de los Boletines poblacionales: Personas Adultas mayores de 60 años (Dane, 2020).

De acuerdo al departamento administrativo Nacional de estadística; Dane, la distribución porcentual de la población adulto mayor de acuerdo al género se configura con una tasa del 55% para las mujeres y un 45% para los hombres. Aunque esta diferencia no se encuentra tan definida o distanciada sería interesante también poder revisar cuales son los factores que permiten mayor longevidad a las mujeres en su ciclo de vida.

El Envejecimiento.

El envejecimiento es un concepto muy diversificado en su comprensión y concepción ontológica ya que todas las culturas y sociedades tienden a tener una definición y perspectiva diferente de este. En las sociedades occidentales contemporáneas se han elaborado en los imaginarios de las personas tan diferentes definiciones que incluso se han llegado a establecer mitos y estereotipos negativos sobre el envejecimiento, lo cual ha llevado a que las personas sientan y expresen un temor, muchas veces, sin justificación por envejecer, sin entender que el envejecimiento es un proceso normal del ciclo vital del hombre.

Aparte y adicionalmente de esta problemática social en cuanto a la comprensión y la perspectiva hacia el envejecimiento. Este también se ha tornado en un fenómeno de gran preocupación por su impacto en las sociedades modernas. En

las últimas décadas ha aparecido un fenómeno relacionado con el envejecimiento conocido como la revolución de la longevidad, en donde:

Actualmente, el envejecimiento de la población es uno de los fenómenos sociales de mayor impacto de este siglo. Según la OMS, en el siglo XX se produjo una revolución de la longevidad. La esperanza media de vida al nacer aumentó 20 años desde 1950 y llegó a 66 años, y se prevé que para el año 2050 haya aumentado 10 años más (14).

Ese aumento será más notable y rápido en los países en desarrollo, en los que se prevé que la población anciana se cuadruplicue en los próximos 50 años. Una transformación demográfica de este tipo tiene profundas consecuencias para cada uno de los aspectos de la vida individual, comunitaria, nacional e internacional (Maya y García, 2014).

Este crecimiento demográfico de envejecimiento en la población está relacionado con que las personas están consiguiendo mejorar hábitos de higiene de alimentación y salud que han extendido la longevidad haciendo que el ser humano promedio viva más tiempo. Sin embargo, esto no ha logrado garantizar que por el hecho de que una persona pueda vivir más tiempo, consiga más plenitud o satisfacción durante esta etapa de la vida. Los niveles de depresión, estrés, y enfermedades relacionadas con la vejez han causado que las personas tengan una mala concepción de esta etapa.

El envejecimiento es un fenómeno creciente que tiene grandes implicaciones a nivel económico, social y política y a pesar de la mala perspectiva que se tiene en esta etapa la vejez representa y contribuye en una parte importante de la estructura de nuestras sociedades.

Existen diversas definiciones e interpretaciones de lo que es el envejecimiento. Sin embargo, trataremos de dar algunas aproximaciones para centrar nuestro enfoque y poder delimitar lo que pueda significar esté en el presente trabajo. La Organización Mundial de la Salud OMS la ha definido de la siguiente manera;

El "Proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios en las características de las especies durante todo el ciclo de la vida; esos cambios producen una limitación de la adaptabilidad del organismo en relación con el medio. Los ritmos a que estos cambios se producen en los diversos órganos de un mismo individuo o en distintos individuos no son iguales" (Gerokomos, 2014)

A continuación, presentaremos algunas definiciones pertinentes sobre el envejecimiento que nos permitirán revisar algunos rasgos comunes y generalizados, relacionados con el concepto de vejez, que claramente podrían ayudarnos a comprender de manera más objetiva este fenómeno;

El envejecimiento es definido por el Websters New Universal Unabridged Dictionary como "la acumulación de cambios en un organismo o un objeto con el tiempo".

La Enciclopedia Británica lo define como: "el cambio gradual e intrínseco en un organismo que conduce a un riesgo reciente de vulnerabilidad, pérdida de vigor, enfermedad y muerte. Tiene lugar en una célula, un órgano o en la totalidad del organismo durante el período vital completo como adulto de cualquier ser vivo".

El Oxford English Dictionary; define el envejecimiento como "el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos, que supone una disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, así como de la capacidad de respuesta a los agentes lesivos que inciden en el individuo".

Una definición biológica del envejecimiento es "el cambio gradual en un organismo que conduce a un mayor riesgo de debilidad, enfermedad y muerte. Tiene lugar en una célula u órgano o el organismo total en el lapso de vida de un adulto o cualquier ser vivo. Hay una disminución en las funciones biológicas y en la capacidad para adaptarse al estrés metabólico. Cambios en órganos incluyen el reemplazo de las células

funcionales cardiovasculares con tejido fibroso. Efectos generales del envejecimiento incluyen inmunidad reducida, pérdida de fuerza muscular, disminución de la memoria y otros aspectos de la cognición, y la pérdida del color en el cabello y la elasticidad en la piel. El diccionario de la Real Academia de la Lengua lo define como "la acción y efecto de envejecer"; es decir, hacer viejo a alguien o algo; hacerse viejo o antiguo; durar o permanecer por mucho tiempo. (Gerokomos, 2014, P 6)

De acuerdo a todas estas aproximaciones podemos constatar y encontrar en común varias cosas; una de ellas es que el envejecimiento es una etapa constante en los seres humanos y termina con la vejez y evidentemente trae consigo deterioro de las funciones biológicas, culminando en la salud lo cual hace que las personas puedan ver o percibir esta etapa como algo desagradable y poco apetecible. Sin embargo, como veremos más adelante en el estudio sobre percepción nos daremos cuenta de que a pesar de las dificultades que pueda acarrear esta etapa, también existe una gran posibilidad de que con la apreciación y un estilo de vida correcto, la vejez puede llegar a convertirse en una fase susceptible de ser sumamente disfrutada.

A parte de poder entender y poder cambiar la percepción que se tiene sobre la vejez también es importante hacer un llamado de conciencia de lo fundamental que resulta todo el aporte y el potencial económico, físico, cultural y emocional que existe y que llega a ser acumulada en la vejez al final de todo el ciclo de

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

envejecimiento y que contribuye de gran manera con el desarrollo y crecimiento de las sociedades.

Sobre el año 2010 se llevó a cabo un estudio en la Casa de Abuelos “José Reyes Arencibia” del municipio Jiguaní. En donde se realizó una serie de diversas actividades Recreativas Para el adulto mayor institucionalizado. El estudio busca realizar un análisis de las actividades preestablecidas en la institución de la casa hogar de los adultos mayores, realizar una revaluación y proponer alternativas nuevas a partir de las necesidades y gustos del adulto mayor.

Este estudio tenía como objetivo lograr dar como resultado satisfacer las necesidades recreativas de los ancianos. Causar placer logrando el aprovechamiento del tiempo libre en acciones gratificantes y provechosas que les permitiera mejorar la socialización y cambiar la rutina.

En el estudio el grupo de personas adulto mayor tenían ciertos rasgos y factores en común relacionados con necesidades y demandas y que representaban factores de riesgo. En lo general estos rasgos estaban dados por mala nutrición, caídas o accidentes, sentimientos de soledad, depresión y en algunos casos suicidios.

Estos factores fueron identificados como generadores de deterioro y representan las luchas constantes o la parte negativa con la que comúnmente los adultos

mayores se deben enfrentar cotidianamente. En el estudio se reconoce que el envejecimiento poblacional es un reto para las sociedades modernas y que es indispensable adoptar y diseñar programas multidisciplinarios y multisectoriales que contribuyan con el mejoramiento de la vejez en el adulto mayor.

Esos programas deben estar dentro de un margen que realice y tenga en cuenta una caracterización biopsicosocial, necesidades e intereses de la población a tratar. El objetivo del estudio buscaba generar o identificar una prolongación de la vida del adulto mayor manteniendo y mejorando la autonomía y la capacidad de valerse por si mismos en la población muestra.

Características comunes identificadas en el estudio de grupo adulto mayor de la Casa de Abuelos “José Reyes Arencibia” (Núñez., 2010), mostró condiciones como el tedio, falta de actividad física, rutina pocas posibilidades o nulas de realizar actividades, los cuales generaban carencia en el planteamiento objetivos en las personas que traían consigo depresión y que los conllevaba al aislamiento.

Esos análisis fueron posibles gracias a un proceso cuidadoso de observación del estado de la población de estudio determinando las necesidades físicas emocionales y también las carencias principales. El estudio elaboró estrategias y alternativas dirigidas a romper la rutina y a proponer logros y objetivos en las personas adultas mayor.

De manera continuada se procedió a un análisis de alternativas existentes teniendo en cuenta la identificación de carencias y falencias, pero también las bondades de las alternativas ya existentes en la casa hogar. Se realizó una propuesta con determinación de cambios para el logro de objetivos y mantenerlas alternativas pertinentes. Lo cual nos dice que las nuevas alternativas partieron siempre y no desecharon las ya existentes. Evaluando así las alternativas anteriores y generando una serie de alternativas nuevas.

En el estudio se recurrió al apoyo e intervención de personal profesional de diferentes áreas también se dispuso de la aprobación de los directivos de la casa de abuelos y se estableció y se mantuvo siempre presente que la serie de alternativas nuevas podrían ser susceptibles a cambios de acuerdo a las necesidades y demandas de los interactuantes en el estudio. Se definió así entonces parámetros para establecer la manera en la que se debería realizar la oferta o la proposición de recreación en aquellas personas de tercera edad.

En las personas de la tercera edad las ofertas para la recreación física deben ser flexibles y poco intensas, esto significa que deben planificarse con el tiempo requerido y en coordinación con el médico y la enfermera que dominan las limitaciones de cada anciano según sus patologías. Las ocupaciones activas deben ser interrelacionadas con

otras formas, las cuales no exijan esfuerzo físico, que les permita bienestar y relajación física y mental. (Núñez., 2010)

La recreación terapéutica tendrá una orientación fundamental por parte de la especialista en rehabilitación social y ocupacional que interactúa diariamente con los ancianos; en este caso se guiará por el programa preconcebido y trabajará de conjunto con enfermeras, asistentes y personal de apoyo, para lograr la efectividad y la creación de hábitos en los ancianos, que conlleve al mejoramiento de su salud física y mental. En relación con las actividades de carácter artístico y cultural es medular el papel de la promotora cultural, quien con su creatividad debe lograr la unidad de los participantes, establecer una relación empática con los ancianos, que los estimule a actuar sin inhibiciones ni ataduras, que su nivel comunicativo logre impulsarlos cada vez más a participar en acciones socializadoras, causándoles bienestar y deseos de continuidad. (Martínez-Núñez, 2010. Pag 6)

A partir de este cuadro de parámetros se definieron las actividades a realizar cómo recreación física, turismo, actividades culinarias, recreación artística cultural entre otros.

El estudio de la Casa de Abuelos “José Reyes Arencibia” (Núñez., 2010), concluyó con la identificación de una carencia de componentes que permitieron

la socialización en la población adulto mayor y su deterioro por la nueva aplicación de actividades de acuerdo al gusto, preferencia y necesidades de esta población. También se concretó que la alternativa de actividades propuestas incidió en una buena aceptación y participación de la muestra poblacional y favoreció el proceso y las vivencias cotidianas en el adulto mayor.

El análisis de este estudio será fundamental en el presente trabajo sobre todo por la incisiva participación que involucró nuevas alternativas y propuestas de recreación para el adulto mayor a partir del punto de vista del mismo consiguiendo cómo fundamental el reconocimiento de necesidades preferencias y gustos de estos. Y cómo es necesario tener en cuenta respetar una serie de actividades y alternativas que puedan ya existir en el lugar de intervención de la muestra.

Disposiciones Legales y Constitucionales.

En Colombia, el Congreso Nacional aprobó el 18 de enero de 1995 la ley 181 Por medio del cual se buscaba crear el Sistema Nacional del deporte para el fomento del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y promover la educación física como una garantía de los derechos de las personas en el país.

En esta ley el gobierno nacional se declara como principal primer garante, Coordinador, ejecutor, promotor y gestor en la divulgación y puesta en práctica del deporte la recreación y el tiempo libre de manera vinculante participativa en la cual se integre todos los individuos de la sociedad colombiana. Los objetivos de la ley son manifestados de la siguiente manera;

“...Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.” (Congreso de Colombia, 1995)

Cabe resaltar y tener en cuenta que dentro de estos objetivos generales de la ley 181 de 1995 existe una cobertura para toda la sociedad que Integra a las personas de la tercera edad o adultos mayores por lo cual los objetivos disposiciones y ordenanzas de la presente ley decretada están relacionadas y vinculan a la población definida dentro del presente proyecto de investigación.

El decreto integra y establece principios fundamentales dentro de los cuales determinan y define que la recreación junto con el deporte el aprovechamiento del tiempo libre son derechos sociales con principios de universalidad que integra todo tipo de población sin discriminación. Además, principios como la participación conciben a la recreación el deporte el aprovechamiento del tiempo libre como un ejercicio de construcción social en donde las personas pueden hacer parte del cumplimiento de esta disposición de manera activa y constante dentro de toda la planeación, desarrollo y cumplimiento de este:

“...Artículo 4°. Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios: Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre.” (Congreso de Colombia, 1995)

A continuación, realizaremos una examinación y un breve análisis de cómo a nivel institucional, esta ley también concibe a la recreación como una herramienta o como una manera que permite y le provee una mejor perspectiva, noción o percepción de vida y sobre la vida a las personas (Ministerio del

deporte, 2021). Lo cual es sumamente importante tener en cuenta ya que sí en la calidad de vida y el disfrute de ella misma depende de la perspectiva por medio de la cual las personas conciben la vida y la vejez. De acuerdo a lo anterior se hace necesario concluir algunas sugerencias posteriores de investigación que no pueden ser resueltas en esta indagación debido a pertinentes limitaciones metodológicas.

El segundo título de la ley 181 de 1995 dispone una definición que relaciona y vincula a la recreación con dos aspectos que podrían ser parecidos, pero conllevan una gran diferencia de análisis. por un lado, está la calidad de vida la cual está definida categóricamente por el programa Nacional de las Naciones Unidas para el desarrollo PNUD Y por otra parte se relaciona con el entendimiento de la vida con aspectos definidos dentro de la misma ley;

Artículo 5° “La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.” (Congreso de Colombia, 1995)

Otro objetivo de la ley 181 de 1995 era la creación del Sistema Nacional del Deporte que junto al ministerio Nacional de educación se protegería y se

garantiza el derecho a la recreación, el deporte y aprovechamiento del tiempo libre. Dentro de la ley se define además el objetivo del Sistema Nacional del Deporte nuevamente relacionado con la pretensión de impactar en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas

Artículo 47. El Sistema Nacional del Deporte tiene como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos. (Congreso de Colombia, 1995)

A lo largo del presente documento de investigación se intentará entender y comprender cómo la recreación como herramienta de participación ciudadana es un elemento sumamente influyente en cómo asume la vida un individuo. También es importante poder reconocer que esta perspectiva puede ser potenciada por elementos o nociones similares o inclusive diferentes o distantes de la recreación. Ya que el centro de esta investigación no es la recreación en sí, sino la posibilidad de indagar y dar con conocimiento e información sobre el cómo mejorar aspectos de la vida humana, y conseguir una mejor comprensión de ella.

Discusión.

El mundo contemporáneo tal y como lo vivimos hoy en día, es un mundo altamente determinado por la tendencia de pensamiento cultural que se ha masificado a través de los medios de comunicación en los tiempos de globalización. No podemos establecer una fuente concreta o definir con exactitud en dónde se originan los imaginarios desde los cuales la percepción y las perspectivas de las personas son construidas a nivel social. Sin embargo, hay que decir que si existen patrones comunes desde los cuales la sociedad asume la realidad desde su entender, su pensar y su sentir.

Tenemos perspectivas, opiniones y posturas diferentes frente a muchos temas sin embargo hay otros que son evidentemente comunes y si no homogéneos en la gran mayoría de las personas. es necesario comprender y partir de que los seres humanos como individuos biológicos, es decir que poseemos pulsiones instintivas, y como individuos sociales, vinculados a una estructura cultural, no queremos y no tenemos una buena perspectiva sobre la vejez de manera generalizada.

La vejez está comúnmente asociada con algo malo. comúnmente con nociones como la menosvalía, el desaliento, la poca socialización, el aburrimiento, la amargura, la soledad, la depresión e incluso la muerte. Incluso podríamos hacer recuento de muchas películas, historias o series desde donde culturalmente el papel del anciano

o la persona de tercera edad se encuentra por lo general relacionado con el papel antagónico y en su defecto con simples papeles de relleno o terciarios.

El año pasado durante el 2021 el brasileño Olhar titular Funcionario representante de la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que "La OMS puede clasificar la vejez como una enfermedad" explicando que la intención del organismo dependiente de la ONU es incluir la vejez en la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Relacionados (CIE) (RedEn, 2021).

Como podemos ver la vejez ha sido clasificada como una enfermedad declarada por la Organización Mundial de la Salud y hoy en día se encuentra en la lista CIE 11 CIE-11 para estadísticas de mortalidad y morbilidad (CIE-11, 2022).

Hemos crecido escuchando, viendo y aprendiendo como la vejez está asociada y relacionada con un aspecto malo, negativo y desvalorizado. sin embargo, en este estudio queremos plantear cómo se suele asumir en los estudios clásicos de gerontología la vejez es un proceso natural.

El envejecimiento no implica enfermedad, dependencia y falta de productividad necesariamente, sin embargo, conforme se van añadiendo años a la vida también se van incorporando en las personas mayores y diversas modificaciones fruto del proceso natural de

envejecimiento que conllevan cambios en las estructuras internas y externas. (Berna, 2014, pág. 123)

Por supuesto que la vejez es un proceso natural que de hecho inicia desde el mismo momento de la concepción humana. la degeneración de las células pasa a lo largo de todas las etapas de nuestra vida e implica cierto deterioro en ciertos grados en diferentes aspectos de nuestros estados físico mental y social. Sin embargo esto no debe asociarse o definirse con la minusvalía o la incapacidad de disfrutar la vida en esa etapa, o inclusive poder ser de gran utilidad en medio de nuestros entornos sociales. Mynor Rodríguez Hernández, en la percepción del adulto mayor en la sociedad actual; nos explica que el problema en esta apreciación radica en una doble perspectiva que nace desde la noción individual conocida como autoestima y la expresión de una perspectiva social relacionada con la importancia que los individuos a su alrededor le dan al adulto mayor.

Es probable, entonces, que la persona adulta mayor viva la etapa de su jubilación y retiro como una situación de pérdida y minusvalía, como una especie de marginación social. Es fácil que se sienta a sí misma como alguien que ya no cuenta mucho para los demás porque percibe que los demás no cuentan con él, y en el nivel familiar, que es el lugar donde aún podría sentirse tomado en cuenta, la nueva realidad de la familia permite que el abuelo vaya poco a poco sintiendo o percibiendo

que tampoco en ese ámbito su presencia sea tan necesaria...

(Hernández, 2007, pág. 33)

Es importante entonces que de acuerdo a este planteamiento estamos hablando de que el adulto mayor a nivel social juega un papel muy marginado ya que las condiciones y la naturaleza del mundo social moderno lo aparta y lo discrimina como un individuo incapaz de aportar e incidir de manera significativa en los diferentes niveles sociales. Seguramente notamos que hay un punto en que quizás nuestros familiares o conocidos que llegan a la tercera edad alcanza modos particulares de hacer y desarrollar las actividades cotidianas y quizá no están acordes con las exigencias que quisiéramos. Por lo cual es muy común cometer el error de excluirlos o permitir que ellos se aíslen de las actividades y los ambientes sociales o comunes.

La intervención de recreación realizada por el grupo de personas de tercera edad de la localidad de suba llamados grupo añoranzas al centro de personas de tercera edad del Centro de Protección Social para el Adulto Mayor de Marinello, En la entrevista realizada a 10 voluntarios adulto mayor; encontramos que el 100% de las personas expresaban sentirse muy bien por la contribución en procesos de recreación brindados a los adultos del centro geriátrico. La siguiente matriz asocia las respuestas de algunas de las personas entrevistadas.

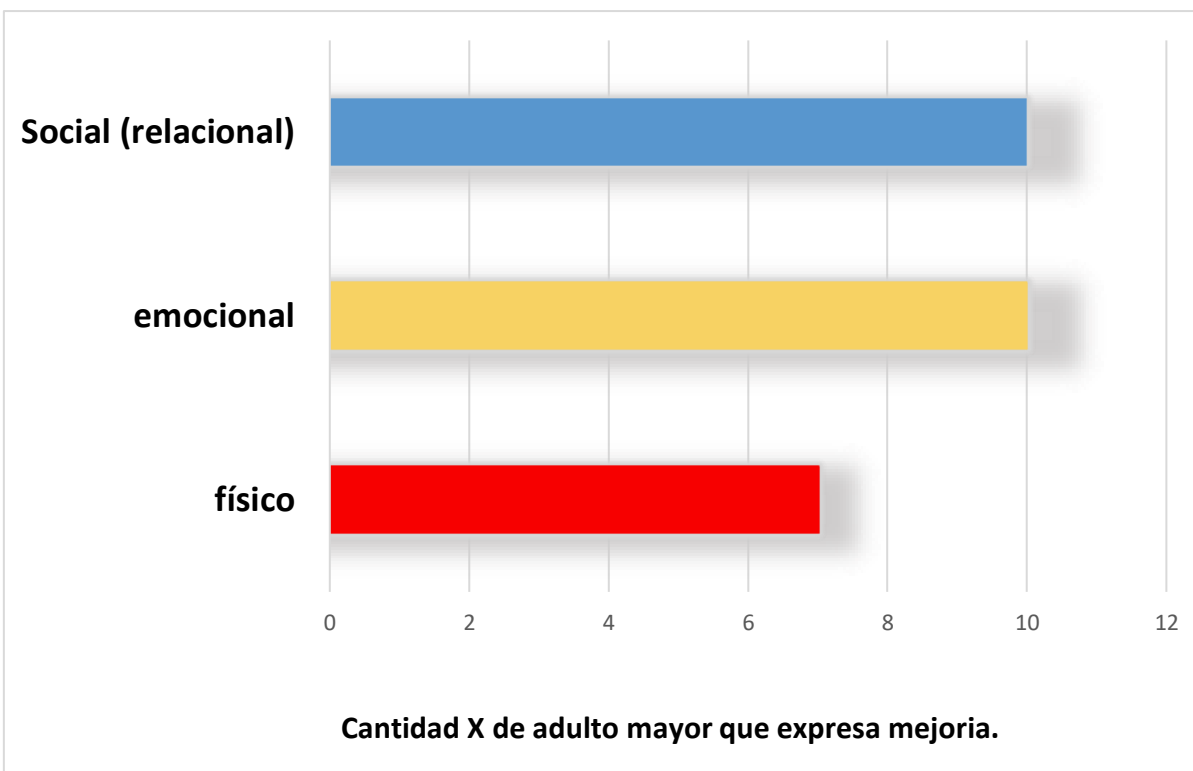
Tabla 3.1 Nociones de positivas de instructoras – grupo añoranzas, luego de la intervención al geriátrico.

Cod	Genero	Edad	¿Ha notado algún o algunos cambios notables en su estado físico, emocional o relacional luego de la experiencia como instructor solidario de recreación? ¿Cuales?:	¿Considera usted que ha tenido algún valor para usted y para los pacientes del geriátrico el poder participar como instructor solidario de recreación? ¿Por qué?:
1	femenino	79	Me siento bien, me sentí bien. las personas muy agradables. Al principio. Pues no siempre las personas no lo conocen a uno, pero bien me parecen bien. Yo me sentí bien	sentí bien poder estar con esas personas. Yo me sentí muy bien. yo creo que ellos al principio, pues un poco como rígido, pero ya después, al conocernos, muy bien
3	femenino	53	Sí, claro. Se sienten bastantes cambios emocionales, sobre todo porque el hecho de servir ya hace que uno se sienta más sensible. Ante es el trabajo que estamos haciendo con los abuelos. La sensibilidad, el dar amor, El, dar apoyo, el escuchar son esenciales para, pues para el otro ser que lo está recibiendo, pero uno también, pues está sintiendo ese cambio emocional. El escuchar a otro, el poder compartir, el poder, dar alegría, el poder de de una sonrisa en el otro hace que uno se construya como persona mejor y que sientas alegría, esa satisfacción de poder dar, dar al otro de poder brindar cariño, de poder dar una sonrisa y crear esas emociones tan necesarias que necesitamos en este momento.	El poder participar como instructor solidario, recreación y porque? Si bastante, porque las recreaciones, algo vital entonces llegarle a los abuelos a la recreación, a verlos con ese ánimo. ¿Por qué? Pues inicialmente estaban muy tímidos, muy calladitos y después ver esas sensaciones de querer participar, de su alegría, oírlos decir gracias por esta visita, que me conmovió, me sirvió mucho
5	femenino	81	Yo sentí mucha, mucha emoción al llegar y saber que íbamos a distraer a esos abuelitos. que se les y vamos a hacer un un rato ameno, agradable porque cuando llegamos, estaban tristes y después empezamos a la recreación y a ellos les gustó mucho y ya se empezaron a sentir como diferentes, como más activos. Empezaron a aplaudir, a bailar. Entonces, Pues eso me llenó de alegría.	claro, a mi me me gustó mucho haber participado con con esos adultos porque me sentía como agradándole a Dios como si contenta de saber que estaba haciendo esa obra social.

El presente estudio a buscado demostrar resignificar el papel del adulto mayor como una gente de gran valor alrededor de la enseñanza, la pedagogía y la ejecución de actividades recreativas y lúdicas en procesos de solidaridad.

El estudio capacito a 10 personas adulto mayor en actividades lúdicas y de recreación para que ellas mismas pudieran dirigir las actividades en un centro geriátrico. Una vez realizadas las actividades se entrevistó a las personas para conocer su experiencia luego de relacionarse cómo instructoras de lúdica y recreación con las personas del geriátrico; y en sus respuestas encontramos que todos expresaron experimentar cambios positivos en su experiencia relacional, respecto a las otras personas, en su experiencia emocional en tanto sentían la gratificación de las personas del geriátrico y encontraban un propósito relevante, de gran empatía con el grupo de personas del geriátrico, y también aunque no todos pero si la mayoría, expresaban sentirse mejor a nivel físico. De acuerdo a lo expresado por las personas del grupo añoranza se elaboró la siguiente tabla.

Grafica 3.2 Autopercepción del grupo añoranzas luego de la intervención, en el ámbito.



Dentro de las declaraciones encontramos que las personas del grupo añoranzas expresan gratitud y alegría por poder tener esa experiencia pedagógica en recreación y lúdica hacia las personas del centro geriátrico. Podemos incluso analizar la primera fase de las entrevistas con la segunda fase que se realizó luego de la intervención y es muy notorio, y cabe resaltar el cambio en su tono de voz y en la manera en la que desarrollaron la entrevista. Realmente se logra percibir un mejor semblante en el ánimo con el que se expresan; son comunes las expresiones como me sentí muy bien fue una experiencia agradable “gracias por invitarme” y varios indicaron estar dispuestos a volver a repetir las sesiones de intervención de manera voluntaria.

El desarrollo de las actividades lúdicas y recreacionales se dieron con gran éxito los pacientes del centro geriátrico se sintieron muy alegres y muy agradecidos, y el grupo añoranzas se mostró muy activo y muy capaz de desarrollar con energía y alegría sus actividades; realmente podemos apreciar que las personas de la tercera edad tienen un gran potencial y un campo muy amplio de servicio por medio del cual ellos encuentran una identidad, alegría y un quehacer que le llena de emoción y de disfrute su vida.

Potencial social y económico.

En cuanto al impacto social y económico del encuentro experimental podemos observar a través de las entrevistas realizadas a las funcionarias del centro geriátrico quién en general expresaron que evidentemente las actividades habían salido muy bien y que fueron muy buenas para las personas del geriátrico.

Los funcionarios de geriátrico a nivel general, reconocen que lo disfrutaron y que en efecto las sesiones de recreación y las sesiones lúdicas son necesarias dentro de las actividades y funciones más importantes que ellos ofrecen a los huéspedes del geriátrico con el fin de generar una mejor calidad de vida y un mayor bienestar entre ellos.

En las entrevistas con los funcionarios encontramos que ellos no desconocen la importancia de la recreación. De hecho, tratamos de encontrar si había un cambio en la importancia que ellos le daban a la recreación y el deporte para el bienestar de las personas del geriátrico antes y después de la intervención recreativa y encontramos que desde un inicio ellas si reconocen lo importante que es mantener las activas. Esto muestra, sin lugar a duda que la recreación y el deporte hoy en día se ha convertido en algo común dentro del concepto de bienestar en cuanto a salud en el imaginario las personas.

Sin embargo, las funcionarias del geriátrico indicaron que fue muy beneficioso y de gran ayuda para ellas en primera medida por falta de personal que realice con mayor frecuencia las actividades, en segunda medida por la inexperiencia o desconocimiento que ellas tienen respecto a que actividades realizar y como desarrollarlas. Y en tercera medida consideraron útil y de gran ayuda la intervención por el asertividad y la afinidad que se dio entre los instructores y los huéspedes a causa de cercanía en la edad de ambos grupos. Por lo tanto, sería importante plantear para una próxima investigación. El poder concretar en términos financieros el costo beneficio y una posible actividad remunerable para que los adultos mayores tengan estas experiencias.

Por último, podemos encontrar también algo muy particular que no nos esperábamos desde el inicio del planteamiento de esta investigación y es el asertividad y la idoneidad que existió en la relación instructor adulto mayor y recreado adulto mayor.

Tanto como los funcionarios, como el grupo añoranzas y los huéspedes del centro geriátrico todos en su totalidad estuvieron de acuerdo en que muy con pocas veces y casi nunca habían visto la relación de un adulto mayor recreando a un adulto mayor. Que por lo general es una relación que se da en donde el instructor es una persona joven. Sin embargo, todos encuentran con un gran valor y un gran resultado la posibilidad de repetir escenarios donde el instructor de recreación para el adulto mayor sea también otro adulto mayor.

Conclusión.

1. El grupo de adulto mayor del grupo añoranzas en la localidad de suba, fue un grupo muy receptivo no solo aceptar la posibilidad de enseñar las diversas actividades en recreación al grupo etario del geriátrico, sino que también se mostraron muy atentos y dedicados en el aprendizaje sobre la manera pedagógica en la que se debía realizar la intervención en el centro geriátrico.

Durante las entrevistas finales se pudo encontrar una apreciación muy particular por parte de los participantes del grupo añoranzas sobre no solo el realizar actividades recreativas sino sobre el valor de poder enseñar a otros aquello que les hacía sentir bien referido a la recreación. y en varios de los casos este goce o está alegría producida por la posibilidad de enseñar la recreación a otros se a

asoció con lo referido a un cumplimiento de propósito en el sentido de ayudar a otras personas.

2. En una comparación del grupo añoranzas antes y después de la intervención de recreación se pueden observar matices muy diferenciados sobre todo en su aspecto emotivo. el tono y la energía con la que se muestran frente a la realización de la entrevista solamente es muy diversa en buen término. Antes de la entrevista los integrantes del grupo añoranzas se muestran algo tímidos, no comprometidos, introvertidos y en algunos casos mostrando rasgos de inseguridad. Sin embargo, el semblante de las entrevistas luego de la intervención al grupo geriátrico es completamente diferente.

Podemos ver un grupo que muestra alegría y satisfacción por lo realizado y que a su vez se muestra dispuesto a volver a participar en un proceso pedagógico de recreación voluntario. De las diez muestras del grupo añoranzas que participaron en la actividad recreativa con el grupo geriátrico todos expresaron Un resultado positivo en la experiencia de haber participado en la intervención.

3. En cuanto al impacto del estado físico emocional y social luego de la intervención al centro geriátrico se puede concluir que, aunque el 70% de la muestra del grupo añoranzas afirmaron sentirse mejor físicamente luego de la

intervención, Se requiere una serie de intervenciones más prolongadas con la opinión médica profesional que pueda constatar y respaldar esta apreciación por parte de los participantes.

A nivel emocional se constata que de la muestra de 10 integrantes del grupo añoranzas, participantes en la intervención al geriátrico, 10 indicaron sentirse con un mejor estado anímico. En su mayoría estos atribuían esta mejora a esa alegría que transmite la posibilidad de ayudar a otros, la simpatía y empatía que encontraron en los usuarios del centro geriátrico. A nivel social también podemos encontrar que el 100% de la muestra manifestó una gran mejoría en el aspecto social.

Por un lado, afirmaron que para ellos fue de gran valor haber conocido y podido interactuar con las personas del geriátrico. Escuchar sobre su estilo de vida sus historias y sus anécdotas. Y por otra parte expresaron también, un fortalecimiento en su relación de amistad con sus compañeros del grupo añoranzas en el sentido de haber podido trabajar en equipo por una buena causa y por encontrar entre ellos gran talento y habilidades que ellos afirmaban no conocer.

Queremos tener en cuenta en estas conclusiones que, aunque la perspectiva de apreciación sobre el estado físico mental y social parecen categorías diferenciadas

y delimitadas entre ellas, definitivamente pueden estar más relacionadas de lo que podamos pensar. Por ejemplo, que el estado anímico puede estar relacionado por un estado físico más idóneo y por las buenas relaciones sociales que el individuo pueda realizar obtener y por qué no también considerar que el estado físico puede verse mejorado si existe un buen estado anímico y un ambiente social que contribuya para ello.

En este contexto, hemos evidenciado que la recreación y las actividades lúdicas juegan un papel sumamente importante en esa búsqueda de bienestar y goce de las personas adultas mayores y se encuentra sumamente vinculada con la posibilidad de que a través de esta se puedan dar procesos pedagógicos enfocados a acompañar y a enseñar de manera solidaria.

La Recreación tiene una gran importancia y un gran valor en los aspectos de mejorar física, emocional y social al adulto mayor y sirve como elemento de integración social y de redireccionamiento de la identidad y la inclusión del adulto mayor en las actividades del desarrollo social.

Aspectos para una próxima investigación.

En próximas investigaciones sería de gran utilidad poder investigar procesos sociales, estatales, y empresariales por medio de los cuales se pueden crear

proyectos de participación, de alguna manera remunerados, para grupos de adulto mayor que se ofrezcan a realizar actividades recreativas y lúdicas para poblaciones vulnerables enfocado principalmente al adulto mayor.

En un segundo aspecto; también vale la pena dejar un espacio próximo de investigación en el cual se puedan evaluar las actividades lúdicas y recreativas que tengan un mayor impacto en el estado físico emocional y relacional del adulto mayor tanto de parte de quienes realizan la gestión y para quienes reciben las actividades lúdicas y de recreación.

Nos parece importante también poder ahondar en comprender cómo se da de manera individual la percepción de la vejez de manera negativa y también cuáles son los factores que influyen que a nivel social se exprese al adulto mayor una mala percepción de su presencia dentro de un grupo social, entre otras palabras el poder analizar las dinámicas que influyen en lo individual y social, en la percepción de la vejez en la construcción de la autoestima del adulto mayor.

Por último, también vale la pena dejar una puerta abierta para que en una próxima reflexión se pueda observar cuáles son los efectos en las dos poblaciones cuándo estos encuentros relacionales se prolongan durante un tiempo mucho más largo y de manera reiterativa.

Anexos

Herramienta de investigación número 1.

Entrevista semiestructurada para el acopio de información cualitativa.

Entrevista enfocada para los voluntarios adulto mayor de la localidad de Suba

Entrevista de percepción fase 1 previa a los encuentros de recreación solidaria.

Nombre:_____ EDAD:_____.

Peso:_____ Estatura:_____.

1. Cuáles son los aspectos que más le gustan de la recreación:

2. ¿Considera usted que puede ser importante para usted el poder ofrecer sesiones de recreación a otros? ¿Por qué?:

3. ¿Considera usted que puede ser importante para otras personas el poder ofrecer sesiones de recreación a otros? ¿Por qué?:

4. Defina con las tres primeras palabras que lleguen a tu mente, cómo te has sentido a nivel;

- a. físico; _____
- b. emocional; _____
- c. Social (relacional); _____

Herramienta de investigación número 2.

Entrevista semiestructurada para el acopio de información cualitativa.

Entrevista enfocada para los voluntarios adulto mayor de la localidad de Suba

Entrevista de percepción **fase 2** posterior a los encuentros de recreación solidaria.

Nombre:_____ EDAD:_____

_____.

Peso:_____. Estatura:_____.

1. ¿Ha notado algún o algunos cambios notables en su estado físico, emocional o relacional luego de la experiencia como instructor solidario de recreación?

¿Cuales?:

2. ¿Considera usted que ha tenido algún valor para usted y para los pacientes del geriátrico el poder participar como instructor solidario de recreación? ¿Por qué?:

3. ¿Recomendaría o invitaría a otras personas a ser partícipes como instructor solidario de recreación? ¿Por qué?

4. Defina con las tres primeras palabras que lleguen a tu mente, cómo te has sentido después de la experiencia como instructor solidario de recreación a nivel,;

d. físico; _____

e. emocional; _____

f. Social (relacional); _____

Herramienta de investigación número 3.

Entrevista semiestructurada para el acopio de información cualitativa.

Entrevista enfocada para la muestra de pacientes adulto mayor del **Centro Geriátrico** de la localidad de Suba

Entrevista de percepción **fase 1** previa a los encuentros de recreación solidaria.

Nombre: _____ EDAD: _____
_____.

Peso: _____. Estatura: _____.

1. Participa regularmente en actividades recreativas? Si ____; No ____.

¿Con que frecuencia?

_____.

2. Defina con las tres primeras palabras que lleguen a tu mente, cómo te has sentido a nivel;

g. físico; _____

h. emocional; _____

i. Social (relacional); _____

3. ¿Cuáles son los aspectos que más le gustan de la recreación?:

4. ¿Consideras que puede ser importante para usted participar en sesiones de recreación? ¿Por qué?:

Herramienta de investigación número 4.

Entrevista semiestructurada para el acopio de información cualitativa.

Entrevista enfocada para la muestra de pacientes adulto mayor del **Centro Geriátrico** localidad de Suba

Entrevista de percepción **fase 2** posterior a los encuentros de recreación solidaria.

Nombre: _____ EDAD: _____
_____.

Peso: _____. Estatura: _____.

1. ¿Has notado algún o algunos cambios notables en su estado físico, emocional o relacional luego de las sesiones de recreación? ¿Cuales?:

2. ¿Considera usted que ha tenido algún valor o provecho para usted el participar en estas jornadas de recreación? ¿Por qué?:

3. ¿Te gustaría que estas jornadas de recreación se continúen realizando?: ¿Por qué?

4. Defina con las tres primeras palabras que lleguen a tu mente, cómo te has sentido luego de las sesiones de recreación, a nivel;

j. físico; _____

k. emocional; _____

l. Social(relacional); _____

Herramienta de investigación número 5.

Entrevista semiestructurada para el acopio de información cualitativa.

Entrevista enfocada para los **asistentes y trabajadores del geriátrico** _____

Entrevista de percepción **fase 1** posterior a los encuentros de recreación solidaria.

Nombre:_____ EDAD:_____

_____.

Femenino____. Masculino_____.

1. Desde hace cuánto trabajas en el centro geriátrico?

2.Cómo te ha parecido la experiencia de trabajar con los pacientes del centro geriátrico?

_____.

3. Dentro de las funciones que ofrece y brinda el centro geriátrico diga 3 de ellas

que usted considere que son de vital importancia para el mejoramiento del bienestar y el estado físico y mental de las personas.

4. Ordene de mayor a menor importancia las anteriores funciones respecto al beneficio en el mejoramiento del bienestar de las personas. (1. la mas importante - 3 la menos importante)

1. _____

2. _____

3. _____

5. Califique de 1 a 10 la importancia que usted considera que tiene la recreación y el deporte en el mejoramiento del bienestar y el estado físico de las personas del geriátrico.

1 nada importante.

10 totalmente importante.

Calificación _____

¿por qué?

6. En tu experiencia profesional y civil cuál ha sido la recurrencia en la que has visto personas JOVEN dirigiendo talleres de recreación y deporte a personas ADULTOS MAYOR?

Nunca_____.

muy pocas veces_____.

pocas veces_____.

algunas veces_____.

frecuentemente_____.

muy frecuentemente_____.

siempre_____.

7. En tu experiencia profesional y civil cuál ha sido la recurrencia en la que has visto personas ADULTOS MAYOR dirigiendo talleres de recreación y deporte a personas también ADULTOS MAYOR?

Nunca_____.

muy pocas veces_____.

pocas veces_____.

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

algunas veces_____.

frecuentemente_____.

muy frecuentemente_____.

siempre_____.

Herramienta de investigación número 6.

Entrevista semiestructurada para el acopio de información cualitativa.

Entrevista enfocada para los **asistentes y trabajadores** del geriátrico después de las sesiones de intervención con el grupo Añoranzas.

Entrevista de percepción **fase 2** posterior a los encuentros de recreación solidaria.

Nombre:_____ EDAD:_____
_____.

Femenino____. Masculino_____.

1. ¿Qué piensas o qué consideración tienen frente a las actividades de recreación y deporte realizadas por el grupo añoranzas?

2. ¿De alguna manera ha sido de utilidad o apoyo, para el centro geriátrico, las actividades de recreación y deportes dirigidas por el grupo añoranzas?

NOTA: El punto número 3 de esta entrevista relacionado y condicionado por la información obtenida en la herramienta de investigación 5; primera entrevista para funcionarios y trabajadores del geriátrico.

3. En la anterior entrevista que tuvimos antes de las actividades de recreación y deporte Dirigidas por el grupo añoranzas habías manifestado en orden de

importancia en las siguientes funciones y ofrecimientos por parte del centro geriátrico a las personas para el mejoramiento de su bienestar, estado físico y mental. De acuerdo a la anterior; ¿Considera usted que la recreación y el deporte puede estar en esta lista de servicios ofrecidos o pueda mejorar su posición frente a las otras ya existentes?

1. _____

2. _____

3. _____

Nuevo Orden Posible

1. _____

2. _____

3. _____

4. De acuerdo a la anterior experiencia de recreación y deporte dirigida por el grupo añoranzas considera usted que los adultos mayor pueden ser también personas idóneas de apoyo y respaldo que brindan actividades de recreación a otras personas adulto mayor?

¿O la edad los inhabilita?

5. Qué considera usted que una sesión de recreación y deporte dirigida por personas adultas mayor pueden brindar de diferente y especial a otras población adultos mayor, Qué una población joven no pueda aportar?

6. ¿Considera usted que deberían ser más frecuentes estas sesiones de recreación y deporte dirigidas desde el adulto mayor para el adulto mayor?

si_____ no_____

¿por qué?

Ejecución de la Herramientas de Investigación.

(Entrevista semiestructurada)

Entrevista 01

Entrevistador: buenos días. ¿Cómo es un nombre?

Entrevistado: María Clara Inés Castañeda Rincón

Entrevistador: ¿Cuántos años tiene?

Entrevistado: 79 años

Entrevistador: ¿cuánto pesa?

Entrevistado: 59 Kg

Entrevistador: ¿Cuánto mide?

Entrevistado: 1.48 mts

Entrevistador: ¿Cuáles son los aspectos que más le gustan en la recreación?

Entrevistado: Pues, eh todos los ejercicios, pero lo que más me gusta es la rumba

Entrevistador: ¿Considera usted que es importante ofrecer sesiones de recreación a otras personas?

Entrevistado: Claro que sí porque es importante! porque mucha gente a veces no lo hace y es muy importante y Entrevistado: porque es muy bueno para la salud.

Entrevistador: ¿Considera usted que es importante que otras personas puedan ofrecer sesiones de recreación?

Entrevistado: Sí, claro que sí, porque se es necesario y es importante

Entrevistador: Muchas gracias Clarita.

Entrevistador: Segunda pregunta ¿Considera usted que puede ser importante para usted el poder ofrecer sesiones de recreación a otros?

Entrevistado: Claro que sí,

Entrevistador: ¿por qué?

Entrevistado: porque es muy importante que otras personas también tengan dada la recreación y que salgan adelante.

Entrevistador: tercero ¿Considera usted que puede ser importante para otras personas el poder ofrecer sesiones de recreación a otros?

Entrevistado: Claro que sí, porque eso es muy importante aprender para que otras personas puedan hacerlo también

Entrevistador: La siguiente pregunta Defina con las tres primeras palabras que lleguen a tu mente ¿Cómo te has sentido a nivel físico?

Entrevistado: Muy bien. Me siento físicamente bien

Entrevistador: ¿A nivel emocional?

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

Entrevistado: emocional también bien, que me siento bien en lo emocional, me siento bien

Entrevistador: ¿Y a nivel social?

Entrevistado: social sigue definitivamente muy bien, porque uno comparte con muchas más personas y Puedes mucho mejor Me siento mejor.

Entrevistador: Sra Clarita. Muchas gracias.

Entrevistado: Siempre a la orden. Y ojalá Dios quiera que podamos seguir adelante así como vamos.

Entrevista 02

Entrevistador: Bueno, muy buenos días. ¿Cómo es tu nombre?

Entrevistado: María Eugenia Gómez.

Entrevistador: ¿Cuántos años tienes?

Entrevistado: 53 años.

Entrevistador: ¿Cuánto pesas?

Entrevistado: 59 Kg

Entrevistador: ¿cuál es su estatura?

Entrevistado: 1.50.Kg

Entrevistador: ¿María Eugenia, ¿Cuáles son los aspectos que más le gustan de la recreación?

Entrevistado: La recreación me encanta porque desarrolla la dinámica de las personas, la creatividad y el entusiasmo.

Entrevista 03

Entrevistador: Buenos días. ¿Cómo es tu nombre?

Entrevistado: Aliria Santos.

Entrevistador: ¿Cuántos años tiene?

Entrevistado: 81 años

Entrevistador: ¿Cuánto pesa?

Entrevistado: 59 Kg

Entrevistador: ¿Cuál es su estatura?

Entrevistado: 1.62 mts

Entrevistador: Señora Aliria, ¿cuáles son los aspectos que más le gustan de la recreación?

Entrevistado: Mucho deporte. O sea, el deporte. Es el deporte que lo cubre todo. Son varios. No, por ejemplo, me motiva mucho La, danza, canciones. de artístico, una parte artística y todo bien.

Entrevistador: señora Liria, ¿Considera usted que puede ser importante que usted ofrezca sesiones de recreación a otros?

Entrevistado: Yo me siento muy contenta al ver que la gente le agrada y lo aprecia y quisiera que toda la gente fuera así, alegre y comunicadora

Entrevistador: ¿porque considera que es importante?

Entrevistado: pues para mi es importante, porque vida no hay sino una sola, tenemos que cada instante en la vida para aprovechar, ser alegres y comunicativos.

Entrevistador: siguiente pregunta ¿Considera usted que puede ser importante para otras personas el poder ofrecer sesiones de recreación a otros?

Entrevistado: Claro que sí, señora lo que uno aprenda tiene que ayudar a los demás.

Entrevistador: ¿por qué?

Entrevistado: porque uno cuando uno ha sido siempre alegre o líder a uno le gustaría ayudar a las personas y a los grupos ayudar a las personas con mucho gusto en todo lo que se pueda.

Entrevistador: Siguiendo pregunta. Defina con las tres primeras palabras que lleguen a su mente ¿Cómo se ha sentido a nivel físico?

Entrevistado: Pues últimamente muy bien y me gusta todo lo que se hace acá en el parque. Todo lo que relaciona con el deporte, muy creativo, mucha creatividad y compañerismo, y compartir mucho

Entrevistador: ¿A nivel emocional?

Entrevistado: emocional. Pues no se de pronto quererse uno también mucho y apreciar a las otras personas y

Entrevistador: ¿A nivel social?

Entrevistado: ser muy sociable y estar siempre estar pendiente compartir nuestras ideas con las demás personas. Señal iría. Muchas gracias, siempre a la orden.

Entrevista 04

Entrevistador: Buenos días. ¿Cómo es su nombre?

Entrevistado: Etelvina Ruís.

Entrevistador: ¿Cuántos años tiene?

Entrevistado: 75 años.

Entrevistador: ¿Cuánto pesa?

Entrevistado: 50 Kg

Entrevistador: ¿Cuál es su estatura?

Entrevistado: 1.50 mts

Entrevistador: Sra Etelvina. ¿Cuáles son los aspectos que más le gustan de la recreación?

Entrevistado: La danza

Entrevistador: ¿Por qué?

Entrevistado: Porque eso es salud, bienestar!

Entrevistador: ¿Considera usted que puede ser importante el poder ofrecer sesiones de recreación a otros?

Entrevistado: Claro que sí, porque porque lo que uno sabe lo puede transmitir

Entrevista 05

Entrevistador: Buenos días. ¿Cómo es un hombre?

Entrevistado: Mi nombre es María Lilia Osorio.

Entrevistador: ¿Cuántos años tiene?

Entrevistado: 47 años.

Entrevistador: ¿Cuánto pesas?

Entrevistado: 74 años.

Entrevistador: ¿Cuál es su estatura?

Entrevistado: 1.65 Mts

Entrevistador: ¿Sra Lilia. ¿Cuáles son los aspectos que más le gustan de la recreación?

Entrevistado: pues básicamente por la salud. y el buen estado físico y mental

Entrevistador: ¿considera usted que puede ser importante el poder ofrecer sesiones de recreación a otras y por qué?

Entrevistado: sí claro, porque pues lo he experimentado y sé que es un beneficio para todos, como ya lo había dicho, para la salud. tanto física, espiritual y mental también.

Entrevista 06

Entrevistador: Buenos días. ¿Cómo es su nombre?

Entrevistado: Marisol Castilblanco

Entrevistador: ¿Cuántos años tiene?

Entrevistado: 56 años

Entrevistador: ¿Cuánto pesas?

Entrevistado: 62 Kg

Entrevistador: ¿Cuál es tu estatura?

Entrevistado: 1.50 Mts

Entrevistador: ¿Cuáles son los aspectos que más le gustan en la recreación?

Entrevistado: Deportes baile aeróbicos Compartir y la Unión, la actividad física

Entrevistador: ¿Usted considera que puede ser importante el poder ofrecer secciones de recreación? y por qué?

Entrevistado: es muy importante primero que todo por salud y porque pasa uno tiempos agradables en unión y con amigas.

Entrevistador: ¿considera usted que puede ser importante para usted el poder ofrecer sesiones de recreación a otros? y porque

Entrevistado: sí. Consideró que me gustaría, sí, porque me gustaría que las personas aprendieran y no estuvieran quietas en casa.

Entrevistador: ¿considera usted que puede ser importante para otras personas el poder ofrecer sesiones de recreación a otros y por qué?

Entrevistado: porque ocupan la mente y su cuerpo está más activo y con salud.

Entrevistador: Siguiente pregunta Defina con las tres primeras palabras que lleguen a su mente, como se ha sentido a nivel físico.

Entrevistado: Me sentido muy bien en cuanto a mi salud y y y mi cuerpo

Entrevistador: ¿A nivel emocional?

Entrevistado: Muy bien. Excelente.

Entrevistador: ¿A nivel social?

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

Entrevistado: También excelente,

Entrevistador: Sra Marisol Muchas gracias.

Entrevistado: Bueno, para atender.

Entrevista 7

Entrevistador: Buenos días. ¿Cómo es tu nombre?

Entrevistado: Buenos días profe, mi nombre es Ana Cecilia García Rivera

Entrevistador: ¿Cuántos años tiene?

Entrevistado: 68 años

Entrevistador: ¿Cuánto pesas?

Entrevistado: 78 Kg

Entrevistador: ¿Cuál es tu estatura?

Entrevistado: 67 Mts

Entrevistador: ¿Sra. Ana cuales son los aspectos que más le gustan de la recreación?

Entrevistado: La lectura, Juegos de azar, y juegos de mesa.

Entrevistador: ¿Considera usted que puede que puede ser importante ofrecer sesiones de recreación a otro?

Entrevistado: Sí, claro,

Entrevistador: ¿por qué?

Entrevistado: porque estoy capacitada para hacerlos

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

Entrevistador: ¿Considera usted que es importante que otras personas ofrezcan las sesiones de recreación?

Entrevistado: Claro, me parece bien.

Entrevistador: ¿Por qué?

Entrevistado: Porque estamos brindando compañía y pues hacemos que las personas

Se sientan bien, que eso no es de todos los días, sino de vez en cuando, pero hacerlos feliz. Porque es necesario que sientan Felicidad igual a uno como que se encuentra un ratico con todos.

Entrevista 08

Entrevistador: Buenos días. ¿Cómo es su hombre?

Entrevistado: Buenos días, Mi nombre es Ana Cecilia García Rivera.

Entrevistador: ¿Cuántos años tiene?

Entrevistado: 67 años

Entrevistador: ¿Cuánto pesa?

Entrevistado: 78 Kg

Entrevistador: ¿Cuál es su estatura?

Entrevistado: 67 Mts

Entrevistador: ¿Cuáles son los aspectos que más le gusta de la recreación?

Entrevistado: La lectura. Los juegos de azar y los de mesa.

Entrevistador: Sra. Ana. ¿Considera usted que puede ser importante el poder ofrecer sesiones de recreación a otros?

Entrevistado: Claro. Sí, señora. Porque estoy capacitada para hacerlo

Entrevistador: ¿considera usted que es importante que otras personas ofrezcan las sesiones de recreación? Entrevistado: Claro, me parece bien.

Entrevistador: ¿Por qué?

Entrevistado: Porque que estamos brindando compañía y pues también hacer que las personas se sientan bien, que eso no es de todos los días, sino de vez en cuando, además hacerlos feliz porque es necesario que sientan Felicidad igual a uno.

Entrevista 09

Entrevistador: Buenos días. ¿Cómo es su nombre Irma?

Entrevistado: Tulia Contreras

Entrevistador: ¿Cuántos años tiene?

Entrevistado: 61 años

Entrevistador: ¿Cuánto pesa?

Entrevistado: 64Kg.

Entrevistador: ¿Cuál es su estatura?

Entrevistado: 1.55 Mts

Entrevistador: Señora Irma, ¿Cuáles son los aspectos que más le gustan de la recreación?

Entrevistado: Me gustan muchos como por la parte de la danza, lo que hacemos en grupo con mi profe que se llama Juliana y pues allá hace muchas actividades que son muy, muy especiales en la parte de Recreación y Deporte que hacemos en el grupo.

Entrevistador: Segunda pregunta ¿Considera usted que puede ser importante para usted el poder ofrecer sesiones de recreación a otros?

Entrevistado: sí, señora, muy importante

Entrevistador: ¿por qué?

Entrevistado: pues porque lo hacemos, lo podemos hacer en grupo y pues nos divertimos en el grupo y entonces es muy importante participar en esa parte.

Entrevistador: ¿Considera usted que puede ser importante para otras personas el poder ofrecer sesiones de recreación a otros?

Entrevistado: Si es muy importante, porque para la salud de todo, de todo el grupo en especial que tenemos es muy importante. Siguiendo pregunta Defina con las tres primeras palabras que lleguen a su mente, ¿cómo se ha sentido

Entrevistador: ¿a nivel físico?

Entrevistado: Me He sentido bien, me agrada mucho porque se siente uno con más vitalidad para el día a día que uno lleva y es muy importante para uno hacer deporte, hacer actividades

Entrevistador: ¿A nivel emocional?

Entrevistado: también es muy importante. También me siento muy bien

Entrevistador: ¿Y social?

Entrevistado: también socializa con las personas, se va conociendo cada día más

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

personas, va siendo más amistades y conociendo muchas actividades nuevas
cimientos nuevos, porque cada persona tiene un mundo diferente.

Entrevistador: Sra Irma Muchas Gracias

Entrevistado: con mucho gusto.

Entrevista 10

Entrevistador: Buenas tardes. ¿Cómo es su nombre?

Entrevistado: Buenas tardes, profesora Mi. Nombre es María del Carmen
Hernández.

Entrevistador: ¿Cuántos años tiene?

Entrevistado: 58 años.

Entrevistador: Cuánto pesa.

Entrevistado: 73 kilos.

Entrevistador: Cual es su estatura, estatura.

Entrevistado: 1.50 mts.

Entrevistador: Señora Carmen, ¿Cuáles son los aspectos que más le gustan de la
recreación?

Entrevistado: Los aspectos que más me ni me encanta, de las recreaciones son
los Juegos, los juegos bonitos que hemos aprendido y lo que más me gusta es
montar cicla y bailar.

Entrevistador: Segunda pregunta ¿considera usted que puede ser importante
ofrecer sesiones de recreación a otros? ¿por qué?

Entrevistado: Me parece importante aprenderlos y enseñarlos a los demás.

Entrevistador: Tercera pregunta. ¿Considera usted que puede ser importante para otras personas ofrecer sesiones de recreación a otros y por qué?

Entrevistado: sí es bueno en señal que les enseñan a otras personas para que lo que, lo que es lo que lo que aprendamos, que todo mundo también lo practique.

Porque bastante, bastante nos ha faltado la recreación y compartir en esta vida.

Entrevistador: Tercera pregunta defina con las tres primeras palabras. que les lleguen a su mente, como se ha sentido a nivel físico

Entrevistado: Me he sentido bien a nivel físico porque he sentido el cambio que yo tenía, al cambio que me siento ahorita me siento muy bien, me siento contenta y aprendió muchas cosas

Entrevistador: ¿nivel emocional?

Entrevistado: a nivel emocional, me siento feliz, me siento contento

Entrevistador: ¿a nivel social?

Entrevistado: a nivel social. El compartir el compartimiento con los compañeros, lo que hemos aprendido y que se siente uno bien con los profesores y con los compañeros que tenemos.

Entrevistador: Señora Carmen, muchas gracias.

Entrevistado: Gracias, profesora, usted.

Entrevista 11

Entrevistador: Buenas tardes. ¿Como es un nombre?

Entrevistado: Gustavo Tique Bermúdez.

Entrevistador: ¿Cuántos años tiene?

Entrevistado: 50 años.

Entrevistador: ¿Cuánto pesa?

Entrevistado: 77 Kg.

Entrevistador: ¿Cuál es su estatura?

Entrevistado: 1.65 mts

Entrevistador: ¿Cuáles son los aspectos que más le gusta de la recreación?

Entrevistado: La recreación. Me gusta todo lo que es con payasos, música y aeróbicos. todo lo que tenga que ver cómo mejorar el estado de ánimo de las personas.

Entrevistador: Segunda pregunta. ¿considera usted que puede ser importante ofrecer sesiones de recreación a otros y por qué?

Entrevistado: ¡sí! Es necesario ofrecerles a las demás personas, a empresas, a grupos, ya que hace parte de nuestra vida.

Entrevistador: tercera pregunta. ¿Considera usted que puede ser importante para otras personas ofrecer sesiones de recreación y por qué?

Entrevistado: Si es bueno uno y ofrecerle esa recreación, darle un rato de esparcimiento, alegrarles en una hora en un lugar en una ocasión, a alegrar el rato la vida y es muy necesario.

Entrevistador: siguiente pregunta ¿Defina con las tres primeras palabras que le lleguen a su mente, como se ha sentido a nivel físico?

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

Entrevistado: a nivel físico he mejorado el sueño, he mejorado el estado de salud y mejorado el estado de del azúcar en la glucosa, en la sangre, también

Entrevistador: ¿A nivel emocional?

Entrevistado: emocional, me he sentido estable, he podido dormir, últimamente y estado relajado

Entrevistador: ¿A nivel social?

Entrevistado: a nivel social, pues he conocido y compartido con más personas del grupo y me he hecho más amigo a diario. conozco caras nuevas. Conozco más personas y comparto con ellos. y me ha gustado.

Entrevistador: Muchas gracias.

Entrevistado: Muchas gracias. De nada. Juliana.

Segunda sesión de entrevistas Grupo Añoranzas.

Buenos días. Cómo es su nombre,

Mi nombre es Clara Inés Castañeda

Señora Clarita. Primera pregunta. ¿Ha notado algún o algunos cambios notables en su estado físico, emocional o relacional luego de la experiencia? como instructor solidario de recreación con los adultos mayores del geriátrico. ninguno. Yo me sentí. Me siento bien, me sentí bien. las personas muy agradables. Al principio. Pues no siempre las personas no lo conocen a uno, pero bien me parecen bien. Yo me sentí bien con ellos.

segunda pregunta ¿Considera usted que ha tenido algún valor para usted y para los pacientes del geriátrico el poder participar como instructor solidario de recreación? ¿Por qué?

claro que sí, Yo me sentí bien poder estar con esas personas. Yo me sentí muy bien.

yo creo que ellos al principio, pues un poco como rígido, pero ya después, al conocernos, muy bien,

Tercera pregunta recomendaría o invitaría a otras personas hacer partícipes como instructor solidario, recreación Y porque?

Claro que sí, porque es muy importante estar con ellos, poder acompañarlos, darles ánimo.

Eso me parece bien porque ellos también se sienten bien. Entonces me parece importante que muchas personas Ojalá participen en eso.

Señora Clarita. Cuarta pregunta definición las tres primeras palabras que lleguen a su mente. ¿Cómo se sintió después de la experiencia como instructor solidario de recreación a nivel físico?

Yo me sentí muy bien porque creo que lo más importante es estar con esas personas, poderles dar ánimo de esa con ellos a compartir.

A nivel emocional. Un bien. Sí, muy bien. Emocional. Muy bien, alegre, alegre, feliz porque ellos lo ellas Uno se siente que ha hecho una obra muy importante estar con ellos. Y yo me sentí muy bien, alegre, feliz

A nivel social relacional con esas personas

perfecto. bien porque nos entendemos mucho con algunas personas, con algunas personas de allá las monjitas muy queridas, Muy, muy bien. Yo me sentí muy bien, Señora Clarita. Muchas gracias.

No, señora, para servirle siempre Ojalá que eso se vuelva a repetir. Gracias.

Buenos días cómo es su nombre

Maria Eugenia Gomez

Primera pregunta ¿Ha notado algún o algunos cambios notables en su estado físico, emocional o relacional? ¿Luego a la experiencia como instructor solidario, recreación y cuáles son?

Sí, claro. Se sienten bastantes cambios emocionales, sobre todo porque el hecho de servir ya hace que uno se sienta más sensible. Ante es el trabajo que estamos haciendo con los abuelos. La sensibilidad, el dar amor, El, dar apoyo, el escuchar son esenciales para, pues para el otro ser que lo está recibiendo, pero uno también, pues está sintiendo ese cambio emocional. El escuchar a otro, el poder compartir, el poder, dar alegría, el poder de una sonrisa en el otro hace que uno se construya como persona mejor y que sientas alegría, esa satisfacción de poder dar, dar al otro de poder brindar cariño, de poder dar una sonrisa y crear esas emociones tan necesarias que necesitamos en este momento.

Segunda pregunta ¿Considera usted que ha tenido algún valor para usted y para los adultos mayores del geriátrico? ¿El poder participar como instructor solidario, recreación y por qué?

Si bastante, porque las recreaciones, algo vital entonces llegarles a los abuelos a la recreación, a verlos con ese ánimo. ¿Por qué?

Pues inicialmente estaban muy tímidos, muy calladitos y después ver esas sensaciones de querer participar, de su alegría, oírlos decir gracias por esta visita, que me conmovió, me sirvió mucho. O sea, se creó un lazo familiar. Hay muy bonito porque ellos lo contagian a uno de querer volver. y para mí sí, fue muy importante, claro, porque me gustaría poder volver porque de verdad que esos abuelitos necesitan mucho amor y uno necesita servir porque a este mundo se viene a servir.

¿Tercera pregunta recomendaría o invitaría a otras personas hacer partícipes como instructor solidario, recreación Y por qué?

Claro que sí, contagiar a muchas personas que pronto bueno, conocen o de pronto no, no saben qué se puede hacer muchísimo por ese otro ser humano. Y los abuelos, en este caso, necesitan mucho de la compañía, de que alguien les hable, le sonría, les haga reír, los. escuché entonces, al estar o no en este ambiente, sí me gustaría poder invitar a muchísimas personas que sé que le serviría y que les encantaría hacer esta obra hermosa de compartir con los abuelos.

Cuarta pregunta defina con las tres primeras palabras que les lleguen a su mente

¿Cómo se sintió después de la experiencias como instructor solidario de recreación a nivel físico?

A nivel físico, pues alegre, entusiasta, con mucha pues con mucho ritmo, con mucho entusiasmo, con mucha gana, de devolver mucha alegría. Sí, claro,

A nivel emocional?

a nivel emocional, pues se viven muchas emociones ahí, no? Entonces, como tiene la tristeza, pero al igual el poder hacer esos cambios de emoción de pueblos, verlos a ellos alegres, hace que uno quiera volver y, obviamente, uno suficiente, satisfecho y alegre de haber podido compartir con estas personitas hermosas nivel social?

a nivel social, Pues super, porque socialmente es algo emocionante el poder relacionarse. Nosotros somos seres sociales por naturaleza. Entonces necesitamos de esa socialización donde se comparte, donde se tiene experiencia, donde se escuchan experiencias y donde esas experiencias hacen que tengamos pues otras motivaciones, otras alegrías y otras experiencias nuevas como seres humanos.

Señora Maria Eugenia, muchas gracias.

No con gusto. Juliánita.

Buenos días. ¿Como es su nombre?

Buenos días Mi nombre es Etelvina Ruiz

¿Ha notado algún o algunos cambios notables? ¿En su estado físico, emocional o relacional luego de la experiencia como instructor solidario de recreación cuáles?

Yo sentí mucha, mucha emoción al llegar y saber que íbamos a distraer a esos abuelitos. que se les y vamos a hacer un un rato ameno, agradable porque cuando llegamos, estaban tristes y después empezamos a la recreación y a ellos les gustó mucho y ya se empezaron a sentir como diferentes, como más activos.

Empezaron a aplaudir, a bailar. Entonces, Pues eso me llenó de alegría.

Segunda pregunta. Considera usted que ha tenido algún valor para usted y para los por y para los adultos mayores del geriátrico. El poder participar como instructor solidario, ¿recreación y por qué? claro, a mí me gustó mucho haber participado con esos adultos porque me sentía como agradándole a Dios como si contenta de saber que estaba haciendo esa obra social.

¿Recomendaría o invitaría a otras personas hacer partícipes como instructor solidario de recreación y por qué?

Claro, yo invitaría a más personas a que hagan esa labor solidaria porque uno se siente dichoso de haber hecho esa obra social.

Defina las tres primeras palabras que lleguen a su mente. ¿Cómo se sintió después de la experiencia como instructor solidario de recreación?

Cómo se sintió a nivel físico.

A nivel físico me sentí divinamente, pero estuve analizando en que en mi vida, en mi vejez. que no sabía cómo iba a actuar de ver esos esos abuelitos tan, tan diferentes y pensaba en mí que no sabía que iba a ser mi futuro si me iría a tocar lo mismo o si me iban a llevar a un hogar, sí sí, yo iba a estar en la casa o que eso

me entristeció de pensar en mi futuro

A nivel emocional

A nivel emocional. Pues eso me entristeció y siempre me hizo como llorociar un poquito, porque de pensar en todo, en la situación en que estaban ellos y en la que de pronto me iría a tocar a mi

A nivel social, cómo se sintió a nivel relacional con los adultos mayores.

Esa relación me pareció excelente porque estuvimos compartiendo.

Estuve compartiendo con todos y cada uno diferente. Nos contaban sus historias.

Unos, unos podían hablar bien, otros no. pero todos compartieron conmigo y la pasamos muy delicioso y creo que ellos quedaron contentos por esa relación que tuvimos y que nos decían que cuando volvíamos

Muchas gracias.

Muchas gracias a a la profe que nos hizo esa esa invitación porque yo no había tenido esa experiencia tan maravillosa.

Muchas gracias que Dios la bendiga.

8

Buenos días cómo es su nombre.

Buenos días. Mi nombre es Irma Tulia Contreras Guzmán.

Señora Irma. ¿Primera pregunta Ha notado algún o algunos cambios notables en su estado físico, emocional o relacional? ¿Luego de la experiencia como instructor solidario de recreación y cuáles son?

Sí, es muy, muy beneficiosa. Haber ido y venido y haber participado, porque esto lo hace pensar a uno mucho sobre cómo uno debe cuidarse como ser humano, mientras que Dios nos da la vida, porque llegar a esta edad se ve que bien delicado.

Segunda pregunta ¿Considera usted que ha tenido algún valor para usted y para los adultos mayores de geriátrico? ¿El poder participar como instructor solidario, recreación? y por qué? Sí, es muy importante porque vi lo importante para ellos, haber ido el grupo y colaborar en muchas cosas, en las pequeñas cosas que logramos hacer. Ellos se sintieron muy contentos. Las personas que no, no se paraban lo hicieron. Los que llevaban mucho tiempo sin moverse, lo hicieron. Hasta bailaron. Se les vio contentos y se vio el interés que ellos tenían de socializar. Entonces es muy importante hacer este tipo de actividades.

¿Tercera pregunta Recomendaría Invitaría a otras personas hacer partícipes como instructores solidarios de recreación y por qué?

Sí, es muy importante esa parte porque se le dio el cambio a todos estos abuelitos.

la forma de querer compartir. Se les vio muy animados, contentas sonreír, personas que ya no, sonreían. Entonces es y es muy importante seguir visitando y ojalá que otras personas lo hagan. muy importante para un hogar. como en la que están ellos, que muchas personas se acuerden de ellos y participen en esa parte y los hagan revivir tantas cosas que vivieron y que ya no lo están haciendo.

señora Irma defina con las tres primeras palabras que le lleguen a su mente.

¿Cómo se sintió después de la experiencia como instructor solidario? ¿Recreación a nivel físico?

Me sentí bien. Sentí que gracias a Dios todavía tengo una Vida que puedo compartir con todas estas personas, lo que todavía puedo aportar.

Me parece muy importante ir a este lugar porque uno puede aportar un granito de arena para ver a estas personas sonreír y hacerle la vida más amena

A nivel emocional?

Si lo hace pensar a uno, verlos ya más agotaditos y todos y pues eso lo hace pensar a uno que uno debe esforzarse más por tener el compartir por vivir muchas situaciones que por hacer ejercicio, por compartir con más personas y que para cuando llega esta situación a esta edad este un poco más saludable

¿A nivel relacional o social?

también es muy importante socializar. Compartir con muchas personas es muy importante. Hace a es muy importante para cualquier ser humano y me siento muy bien en esta parte. Señora Irma Muchas gracias

Con todo gusto.

10

cuarta pregunta defina con las tres primeras palabras, que se vienen a su mente, ¿cómo se sintió después de la experiencia como instructor solidario de recreación a nivel físico? Pues me sentí muy bien, alegremente emocionalmente. Salí muy

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

contento y muy agradecido que me hayan invitado a esa actividad a nivel emocional, como se sintió, con excelente estado anímico.

¿A nivel social o relacional?

En el Estado social. Pues compartir también con ellos y con mis compañeros. Y sentí que uno debe dar de los conocimientos que uno tiene o de los conocimientos que adquiere uno en la vida compartirlos con las personas que lo necesitan.

Don Gustavo muchas gracias.

Gracias profesora Juliana.

Buenos días. ¿Cómo es su nombre?

Buenos Días. Mi nombre es María Lilia. Osorio

Primera pregunta ¿Ha notado algún o algunos cambios notables en su estado físico, emocional o relacional, Luego de la experiencia como instructor solidario de recreación? ¿Cuáles fueron?

Si en mi estado físico, pues me he sentido fortalecida y a nivel emocional. He notado, pues que me he sentido como como muy feliz, como muy como muy contenta conmigo misma,

señor Lilia segunda pregunta.

¿Considera usted que ha tenido algún valor para usted y para los adultos mayores del geriátrico el poder participar como instructor solidario, recreación y por qué?

Sí, consideró que ha tenido mucho valor para mí, para ellos, porque realmente a veces no piensa, pues que uno no tiene ciertas habilidades o que no puede hacer

algo diferente a lo que uno está acostumbrado a hacer. Y realmente pues con esta experiencia puede nos darse cuenta de que puede servir para muchas cosas importantes para las personas y para ellas, pues ellos realmente uno nota la diferencia de cuando llega y ellos se encuentran como muy tristes, como como muy solitos. Y el cambio ya cuando ellos ya están contentos cuando han participado en la recreación de los juegos Bueno, en fin, ya uno nota su cambio en ellos. Están muy felices. Están tranquilos, están hablando, están compartiendo Tercera pregunta recomendaría o invitaría a otras personas hacer partícipes como instructores solidarios de recreación? ¿Y por qué?

Sí recomendaría porque pues también ella nos comentaba que era la primera vez que se realizaba esta actividad allí, en el lugar y y pues estaban está muy, muy interesados en todo lo que lo que se les hizo los juegos que se le realizó. Los bailes. Además, ellos también tienen mucho conocimiento. Ellos recuerdan sus vivencias de cuando eran jóvenes y muchas cosas que también nosotros aprendimos de ellos, como su humildad, como su sencillez, su amabilidad, entonces sí, es muy importante. Igual hay otros grupos, pues que pueden tener otros conocimientos distintos a los que se llevó. y pueden aprender también muchas cosas. Entonces en realidad es muy interesante.

Sra Lilia defina con las tres primeras palabras que lleguen a su mente ¿Cómo se sintió después de la experiencia como instructor solidario de recreación ¿A nivel físico a nivel físico?

Pues vuelvo y lo digo, me sentí realizada, me sentí fortalecida, me sentí emocionalmente. como lo puedo definir como, como en un Estado, una sensación

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

distinta de realización personal a nivel emocional a nivel emocional feliz, contenta, agradecida con Dios por haberme permitido realizar esta actividad

A nivel social o relacional.

A nivel social, puede conocer ciertas actitudes de mis mismos compañeros, que no conocía ciertas habilidades que uno a veces piensa que conoce en las personas que comparte. Y realmente pues, allí puede ver muchas cosas interesantes de cada uno de ellos. Que esta persona tiene algo muy especial que compartir y que aprender.

Señora Lilia, muchas gracias

Gracias a ti Juliana

Entrevista 1 a Pacientes del centro geriátrico.

Entrevistador: Buenos días. ¿Cómo es su nombre?

Mi nombre es Cecilia Hernandez

Entrevistador: ¿Cuántos años tiene?

Entrevistado: Tengo 78 años

Entrevistador: ¿Cuánto pesa?

Entrevistado: 53 kilos.

Entrevistador: ¿Cuánto mide?

Entrevistado: 1.68 mts.

Entrevistador: Señora Cecilia, ¿usted participa regularmente en actividades recreativas, Sí o no?

Entrevistado: –Sí.

¿Cuántas veces lo hace?

Aquí las hermanas son quienes dirigen esas actividades

Segunda pregunta. Defina con las tres primeras palabras que les lleguen a su mente,

¿cómo se ha sentido a nivel físico?

Bien.

¿a nivel emocional?

También bien. No, no tengo de qué quejarme.

¿Y a nivel social con la relación con sus compañeras?

También muy bien porque todas son muy buenas. Las compañeras son muy buenas.

Sra Cecilia. ¿Cuáles son los aspectos que más le gustan de la recreación?

El baile

¿considera que puede ser importante para usted participar en sesiones de recreación? Claro, Es muy importante, porque con eso unos estamos viendo para un lado y otro, y no estará, como se dice sentado solamente.

Señora Cecilia. Muchas gracias.

A ustedes, señorita.

Buenos días ¿Como es su nombre?,

Rosa Emma Rincón.

¿Cuántos años tiene?

84 años cumplidos.

¿Cuánto pesa?

45 Kg.

¿Cuánto mide?

1.45 mts.

¿Participa regularmente en actividades recreativas? ¿Sí o no?

Si en todas las que hacen aquí y las que vienen las personas de afuera. todas me gustan mirar es cuando vienen cantantes, me sé, las canciones y canto.

Defina con las tres primeras palabras que lleguen a tu mente, como se ha sentido a nivel físico.

Muy bien, gracias

¿a nivel emocional?

También bien sí

y a nivel social, con los compañeros?

Eso sí muy, muy poco solo con Cecilia y de aquí ya casi no.

¿Cuáles son los aspectos que más le gustan de la recreación recreación?

Sería la sopa de letras y dibujar.

¿Considera que puede ser importante para usted participar en sesiones de

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

recreación?

Sí, señora, Mucho me interesa.

¿por qué?

Porque se divierte uno y cambia. la rutina, la rutina de todos los días.

Muchas gracias.

Bueno, gracias y muy amable.

Buenos días. ¿Cómo te llamas?

Blanca Lilia Bettencourt.

¿Cuántos años tienes?

91 años

Cuánto pesa?

50 Kg

¿Cuánto mide?

Su merced. ¿Qué aspecto le gustan de la recreación?

Todo, pero para mi pitar, claro está. Todo me gusta, pero pintar me encanta.

¿Defina con las tres primeras palabras que le llegue era su mente, como se ha sentido a nivel físico?

Bien

¿a nivel emocional?

También muy bien

A nivel social o relacionar con las compañeras?

Muy bien, todas, muy querías.

Ahora ¿considera que puede ser importante para usted participar en sesiones de recreación?

Si

porque me gusta el baile me encanta todo, me gusta pintar, todo.

Entrevista No 1 funcionarios del centro geriátrico.

Entrevistador: buenos días. Cómo es su nombre

Entrevistado: hermana Marta Elizabet Navarro.

Entrevistador: ¿Cuántos años tienes?

Entrevistado: 42.

Entrevistador: Género

Entrevistado: femenino.

Entrevistador: Pregunta número uno desde hace cuánto trabajas en el centro geriátrico.

Entrevistado: Digamos aquí en Bogotá llevamos cinco años. En Medellín llevamos treinta y dos años y aquí en Bogotá tenemos trece abuelas y trabajamos con ellas.

Entrevistador: ¿Cómo te ha parecido la experiencia de trabajar con los pacientes del centro geriátrico?

Entrevistado: Digamos es una experiencia muy bonita, porque es conocer nuestra historia a través de los años. Ciertamente, la experiencia de vivir, de unas décadas porque estamos trabajando con tres décadas más que todo, entonces es una experiencia muy bonita.

Entrevistador: Tercera pregunta dentro de las funciones que ofrece y brinda al centro geriátrico. diga tres de ellas que se considere que son de vital importancia para el mejoramiento del bienestar y el estado físico y mental de las personas?

Entrevistado: Bueno, en nuestro geriátrico, una de las principales es la calidad de vida de, de la de la del adulto mayor. la segunda es un cuidado integral y responsable ante ellos. Y la tercera, un encuentro entre familias y el hogar

Entrevistador: ordene de mayor a menor la importancia de las anteriores funciones respecto al beneficio, el mejoramiento del bienestar de las personas mayores. donde la primera, la uno y la más importante, la dos, la, la que está en el medio y que es importante. y la tres la que es menos importante,

Entrevistado: digamos, estaría la primera sería el entre el contacto entre la familia y el Centro de Pediatría. La segunda sería la calidad de vida que se le dan al abuelo y la tercera sería el ambiente para que se sienta bien aquí.

Entrevistador: califique de uno a diez la importancia que se considera que tiene la recreación en el mejoramiento, del bienestar y el estado físico de las personas del geriátrico.

Entrevistado: Para nuestros adultos es muy importante el ejercicio porque las mantiene vivas, las mantiene alerta las mantiene con ánimo de seguir viviendo. la recreación para el adulto mayor es superimportante.

Entrevistador: De uno a diez de uno diez.

Entrevistado: 9 Porque nuestros adultos mayores, necesitan la recreación para poder seguir en un entorno de vida porque han dejado ya sus actividades físicas,

han dejado sus actividades detrás. si ellos no hacen ejercicio sino no hacen recreación entonces eso ya sería como arrinconados en un lugar y eso es lo que no queremos. para una calidad de vida para el ser humano es tener deportes, tener alegría es querer compartir con lo poco, las personas. Todo es muy importante.

Entrevistador: ¿en tu experiencia profesional, cuál ha sido la recurrencia en la que has visto personas joven o jóvenes dirigiendo talleres de recreación a personas adulto mayor.? Nunca. Muy pocas veces, pocas veces, algunas veces frecuentemente muy frecuentemente y siempre.

Entrevistado: ¿digamos que es una actividad que muy poca gente lo hace, cierto? Sí, he visto jóvenes que trabajan en recreación, pero pues más se dan con los niños y los jóvenes pero para la persona mayor no hay casi esa posibilidad. O sea, muy, muy pocas o muy pocas veces.

en tu experiencia profesional. ¿Cuál ha sido la recurrencia en la que has visto personas adultas mayores dirigiendo talleres de recreación a personas también adulto mayor? ¿No? Pues, casi no, no, nunca las había visto.

Listo hermana Elisabeth. Muchas gracias

2a

Entrevistador: Muy buenos días. Cómo es su nombre.

Entrevistado: Buenos días. Mi nombre es Sandra Herrera.

Entrevistador: ¿Cuántos años tienes?

Entrevistado: 38 años

Entrevistador: Género

Entrevistado: Femenino.

Entrevistador: Primera pregunta ¿desde hace cuanto trabaja en el centro geriátrico?

Entrevistado: Hace un año y medio.

Entrevistador: ¿Cómo te ha parecido la experiencia de trabajar con los pacientes del centro geriátrico?

Entrevistado: Muy maravillosa. Aprende uno mucho de ellos. Me gusta trabajar con ellos porque así uno a, digamos, para más adelante... con sus papás o con sus abuelos tener esa disponibilidad de con los abuelos.

Entrevistador: Dentro de las funciones que ofrece y brinda el centro geriátrico. Diga tres de ellas que usted considere que son de vital importancia para el mejoramiento del bienestar y el estado físico y mental de las personas.

Entrevistado: Pues a mi me parece que lo principal es como la recreación, tenerlas como activas, hacerles no sé cómo hacer cosas que a ellas les guste como bailes, tenerlas ocupaditas.

La segunda sería como el tema en tenerlas pendiente, digamos, en el tema de médicos cosas que ellas necesiten

La tercera, yo diría que es como no menos importante, pero como la alimentación que se les da es bueno, nada, que sea una alimentación muy balanceada para ellas. pues en nutrientes y toda la cuestión

Entrevistador: Ahora ordene de mayor a menor la importancia de las funciones

anteriores respecto al beneficio en el mejoramiento del bienestar de las personas.

Uno la más importante, dos y la tres la menos importante, La primera, la más importante.

Entrevistado: En la primera diría yo que sería como la alimentación, la segunda diría que sería la recreación que se les da a las personas y la tercera sería el acompañamiento de médicos y toda esa cuestión.

Entrevistador:

Entrevistador: Quinta pregunta. Califique de uno a diez la importancia que usted considera que tiene la recreación en el mejoramiento del bienestar y el estado físico de las personas del geriátrico

Entrevistado: Yo creería que como un 11. a ellas les hace falta como para que mantengan activas como para que no estén, como todo el tiempo, quieticas y es así mejorar su calidad de vida? No,

Entrevistador: ¿Por qué?

Entrevistado: porque si ellas se mantienen activas, yo creería que van a sufrir como menos de dolores en sus piernas, ¿van a mantener su mente más activa y pues por todo lo demás no?

Entrevistador: ¿En tu experiencia profesional y civil cuál ha sido la recurrencia en la que has visto personas jóvenes dirigiendo talleres de recreación a personas adulto mayor? Nunca muy pocas veces, pocas veces, algunas veces frecuentemente muy frecuentemente, siempre

Entrevistado: Algunas veces

Entrevistador: Séptima en tu experiencia profesional decidir cuál ha sido la

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

recurrencia en la que has visto personas adultas mayor, mayores, ¿dirigiendo talleres de recreación a personas también adulto mayor? Nunca. ¿Muy pocas veces? Pocas veces, algunas veces frecuentemente muy frecuentemente.

Siempre

Entrevistado: Pocas veces.

Muchas gracias señora Sandra.

Bueno, gracias a usted.

a3

Entrevistador: ¿Buenos días cómo es tu nombre?

Entrevistado: Mi nombre es Juana Valbina Rodriguez

Entrevistador: ¿Y cuántos años tiene?

Entrevistado: 20 Años.

Entrevistador: Género

Entrevistado: femenino.

Entrevistador: Primero, ¿Desde hace cuánto trabajas en el centro geriátrico?

Entrevistado: Hace 8 meses.

Entrevistador: Segundo, ¿cómo te ha parecido la experiencia de trabajar con los asistentes del Centro Geriatrico?

Entrevistador: Me parece muy increíble poder brindarle ese amor. aprecio al adulto mayor, es muy bonito cuidar a alguien que ha dado todo por sus hijos y sus nietos. es muy, muy bonito.

Entrevistador: Tercera pregunta dentro de las funciones que ofrece y brinda el centro geriátrico, diga tres de ellas que usted considere que son de vital importancia para el mejoramiento del bienestar y el estado físico y mental de las personas.

Entrevistado: El primero brindarle estabilidad de vida, tercero brindarle calidad de vida, y tercero, que ellas se sientan como si estuvieran en sus casas.

Entrevistador: cuarta pregunta ordene de mayor a menor importancia las anteriores funciones respecto al beneficio en el mejoramiento del bienestar de las personas. Uno la más importante, dos la siguiente La tercera, la menos importante La primera sería que ellas se sientan como en su caso, para que se sientan seguras de que están en mi lugar, seguro para ellos.

la segunda sería calidad de vida para que se sientan bien y que no se enfermen, la tercera brindarles estabilidad de vida para que tengan su servicio adecuado como su asistencia médica enfermería y así

Entrevistador: Quinta pregunta. Califica de uno a diez la importancia que éste considera que tiene la recreación en el mejoramiento del bienestar y el estado físico de las personas del Entrevistado: Geriatrico Un 9

Entrevistador: ¿Por qué?

Entrevistado: para que no se atrofien física y mentalmente.

Entrevistador: Sexta pregunta. en tu experiencia profesional y civil. Juan ha sido la recurrencia en la que has visto personas jóvenes dirigiendo talleres de recreación a personas adulto mayor

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

Entrevistado: Muy pocas veces.

Entrevistador: ¿Séptima pregunta en tu experiencia profesional y civil? ¿Cuál ha sido la recurrencia en la que has visto personas adultas mayor, mayores, dirigiendo talleres de recreación, aductor mayor? Nunca pocas veces, pocas veces, algunas veces frecuentemente muy frecuentemente o siempre

Entrevistado: Casi nunca. Esta es la primera vez.

Entrevistador: Bueno, Juana. Muchas gracias.

Entrevista fase 2 funcionarios del centro de recreación.

Entrevistador: Buenos días cuál es su nombre.

Entrevistado: Sandra Herrera.

Entrevistador: ¿Cuántos años tienes?

Entrevistado: 38 años

Entrevistador: Género

Entrevistado: Femenino.

Entrevistador: Pregunta número uno ¿qué piensa o qué consideración tiene frente las actividades de recreación realizadas por el grupo Añoranzas?

Entrevistado: Muy buenas. Me parece que por la edad de las personas que vienen hacer la recreación. pues para los otros adultos mayores es bueno porque, pues igual, o sea, son como más idóneas para la que ellos tienen.

Entrevistador: Segundo de alguna manera ha sido utilidad o apoyo para el centro geriátrico las actividades de recreación dirigidas por el Grupo añoranzas.

Si ha sido de mucho apoyo, ya que ellas digamos que necesitan en su edad también recreación y pues diferentes actividades en el día.

Entrevistador: En la anterior entrevista que tuvimos antes de las actividades de recreación dirigidas por el grupo Añoranzas había manifestado en una orden de importancia en las siguientes funciones y ofrecimientos por parte del centro geriátrico a las personas para su mejoramiento de bienestar, estado físico y mental. De acuerdo a la anterior. ¿Considera usted que la recreación puede estar en esa lista de estos servicios ofrecidos o puede mejorar su posición frente a las otras, que ya había mencionado nombre tres de las anteriores?

Entrevistado: Sí, me parece, pues la alimentación, la recreación y el bienestar como tal, sí, me parece bueno, porque, pues igual es algo que las mantiene a ellas activas.

Entrevistador: realiza un nuevo orden de mayor importancia a menor.

Entrevistado: Bueno, igual yo creo que el número uno siempre debería ser como una buena alimentación balanceada para la edad

En Segundo nivel puede ser si la recreación para que las mantengan activas Y pues sin dejar de lado que los tengan en control médico Seguido.

Entrevistador: De acuerdo a la anterior experiencia Recreación, dirigida por el Grupo Añoranzas. ¿Considera usted que los adultos mayores pueden ser también personas idóneas de apoyo y respaldo para que brinden esas actividades de recreación a otras personas adulto mayor?

Entrevistado: No me parece que la edad sea impedimento para hacer esa clase de actividades, ya que como adultos mayores también pues son como más idóneas

para esa labor

Entrevistador: ¿Qué considera usted que una sesión de recreación y deporte dirigida por personas adulto mayor puede brindar de diferente y especial a otra población adulto mayor que una población joven no puede aportar?

Entrevistado: bueno, siendo adultos mayores, pues creo que están en la misma condición de las personas a las cuales van a dar. su actividad, Pues entonces dan como más digamos, acorde a la edad de digamos que no van a ser aeróbicos o cosas que las personas adultas no puedan realizar.

Entrevistador: ¿Considera usted que deberían ser más frecuentes estas acciones de recreación dirigidas desde el adulto mayor para el adulto mayor? ¿Sí o no?

Entrevistado: Si, porque yo creería que debería hacer un como mínimo una vez por semana

Entrevistador: ¿Por qué?

Entrevistado: Porque pues sí digamos que mantienen como más activas las personas que por el contrario están en un centro o no puedan estar, digamos, ¡en esas actividades fuera! Entrevistador: Sandra. Muchas gracias.

Entrevistado: Gracias a ustedes.

Figura 4.1 Actividades favoritas del grupo Añoranzas.



Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

Sesiones de capacitación grupo añoranzas.



Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.





























Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

Toma de Información peso y talla del grupo añoranzas.















Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

Figuras 5.1 Intervención Centro hogar geriátrico Morinello.









Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.























































Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.









Cronograma de actividades (Añoranzas en hogar geriátrico Morinello)

Cronograma de actividades (Añoranzas en hogar geriátrico Morinello)	
Ejecución de las actividades de recreación en el centro geriátrico definidas y establecidas cronológicamente.	
Día 1. Martes 29 de abril. Horario de 9:30 am a 12:30pm	
1. Saludo	9:30 a 9:50
2. Presentación de los voluntarios " grupo añoranzas"	9:50 a 10:10
3. Presentación personas del geriátrico. Adultos mayores y personal. "cuidadoras"	10:10 a 10:30
4. Los voluntarios apadrinan un adulto mayor del geriátrico.	10:30 a 10:50
5. "Rompehielos " actividad musicalizada en parejas.	10:50 a 11:10
6. Historia y representación (baile)de las danzas "cumbia y carranga"	11:10 a 11:30
7. Narración oral y obra de teatro de un cuento adaptado.	11:30 a 11:40
8. Estética y Belleza.	11:40 a 12:10
9. Agradecimiento y palabras por parte de las encargadas de cada grupo. (Añoranzas y hogar geriátrico Morinello)	12:10 a 12:20
10. Despedida.	12:20 a 12:30

Cronograma de actividades (Añoranzas en hogar geriátrico Morinello)	
Ejecución de las actividades de recreación en el centro geriátrico definidas y establecidas cronológicamente.	
Día 2. Miércoles 30 de abril. Horario de 9:30 am a 1:00pm	
1. Saludo	9:30 a 9:50
2. Rompehielo " canto manteca de Higuana" (Diana Cuervo)	9:50 a 10:40
3. Actividad caiga en la nota y reconoce el cantante.	10:40 a 11:10
4. Representación artística de "Helenita Vargas" a cargo de Aliria Santos (Grupo Añoranzas).	11:10 a 11:30
5. Juego tradicional Adaptado (Rana).	11:30 a 11:40
6. Estética y Belleza	11:40 a 12:40
7. Agradecimiento y palabras de parte de algunos adultos mayores de los dos grupos y Palabras de las líderes.	12:40 a 12:50
8. Despedida.	12:50 a 1:00

Bibliografía

- Aquino, T. A. (2017). *La percepción de sentido de la vida en el ciclo vital*. Brasil: Centro de Educación, Universidade Federal da Paraíba. Cidade Universitária.
- Berna, J. G. (2014). *DESARROLLO HUMANO EN LA VEJEZ: UN ENVEJECIMIENTO OPTIMO DESDE LOS CUATRO COMPONENTES DEL SER HUMANO*. Badajoz, España: Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia Adolescencia y Mayores.
- CIE-11. (2022). *para estadísticas de mortalidad y morbilidad*. .
- Congreso de Colombia. (1995). *Ley 181*. Colombia: Congreso de Colombia.
- Dane. (2020). *Personas Adultas mayores de 60 años*
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/280920-boletines-poblacionales-adulto-mayor1-2020.pdf>. Bogotá: Boletines poblacionales.
- Funlibre. (1997). *Programa adultos mayores recrearmonia*. Eje Cafetero: Fundacion Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreacion - FUNLIBRE Costa Rica.
- funlibre. (2004). *Fundamentos de la recreación*. Costa Rica: FUNLIBRE para el IDRD.
- García, L. D. (2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*. Distrito Federal, México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Gerlero, J. (2010). *Diferencia entre el Ocio, Tiempo Libre y Recreación*. Costa Rica: Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación – FUNLIBRE.
- Gómez, J. B. (2015). *Evolución del concepto de recreación y sus beneficios en diferentes poblaciones*. Sevilla: Journal Of Education - Universidad de Sevilla.
- Hernández, M. R. (2007). *La percepción de la persona adulta mayor en la sociedad ramonense actual*. Costa Rica: Revista Pensamiento Actual, Universidad de Costa Rica.
- Luz Helena Maya. (2003). Costa Rica: Fundacion Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreacion - FUNLIBRE.
- Maya y García. (2014). *Análisis del concepto de envejecimiento*. Barcelona: Gerokomos.
- Melgarejo, L. M. (1994). *Sobre el concepto de percepción*. Distrito Federal, México: ALTERIDADES.
- Ministerio del deporte. (2021). *Programa Nuevo Comienzo, Otro Motivo para Vivir*
<https://www.mindeporte.gov.co/index.php?idcategoria=63827>. Bogotá: Mindeporte.
- Minsalud. (2022). *Ciclo de Vida*
<https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx>. Bogota: Minsalud.

Pedagogía de recreación para el adulto en procesos de solidaridad.

Núñez, C. I. (2010). *La recreación en el adulto mayor institucionalizado*. Cuba: OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma.

Razo, C. M. (2011). *Cómo elaborar y asesorar*. Ciudad de México: Pearson Educación de México, S.A. de C.V.

RedEn. (2021). *La vejez no debe considerarse una enfermedad*. Santiago de Chile: Casa Central - Campus: Andrés Bello.

RICO, C. A. (1.999.). *RECREACION Y ADULTO MAYOR*. Bogotá: Centro de Documentación Virtual en Recreación, Tiempo Libre y Ocio.