

Diseño de una Estrategia deportiva desde el Tejo para promover la participación del adulto mayor de la fundación FUNAFDE en su núcleo familiar.

**Estudiantes:**

**Carlos Danilo Marciales Gutiérrez**

**Juan Felipe Rincón Beltrán**

**Jonatan Abel Ricaurte Angulo**

**Milton de Jesús Borja Martínez**

**Profesor:**

**Juan Carlos Ibarra Rodríguez**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN DEPORTE  
BOGOTÁ  
2022**

## Contenido

INTRODUCCIÓN.....	7
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	8
1.1 Definición del problema.....	8
1.2 Pregunta problema.....	10
1.3 Objetivos.....	10
1.3.1 General.....	10
1.3.2 Específicos.....	10
1.4 Antecedentes.....	11
1.5 Justificación.....	13
2. MARCO TEÓRICO.....	15
2.1 El adulto mayor.....	15
2.1.1 Recorrido histórico.....	15
2.1.2 Referentes conceptuales y contextuales.....	17
2.1.3 Contexto internacional.....	20
2.1.4 Contexto nacional.....	21
2.1.5 Rol del adulto mayor en la familia.....	22
2.2 Estrategias deportivas.....	23
2.2.1 Deporte como bienestar social.....	23
2.2.2 La educación física y estrategia deportiva´.....	25
2.2.3 Práctica deportiva del tejo como estrategia inclusiva para el adulto mayor.....	26
2.3 Política pública colombiana envejecimiento y vejez.....	27
3. MODELO PEDAGÓGICO.....	32
3.1 Constructivismo social.....	32
4. MARCO METODOLÓGICO.....	34

4.1 Enfoque.....	34
4.2 Tipo.....	35
4.3 Ruta Metodológica .....	35
4.4 Instrumentos .....	36
4.4.1 Revisión bibliográfica .....	36
4.4.2 Entrevista semiestructurada.....	38
4.4.3 Secuencia didáctica.....	39
4.4.4 Observación no participante .....	39
4.4.5 Observación participante .....	40
4.4.6 Diarios de campo .....	41
4.5 Implementación .....	42
4.5.1 Contexto .....	47
4.5.2 Muestra .....	47
5. ANALISIS DE DATOS .....	49
5.1 Revisión bibliográfica.....	49
5.2 Entrevista semiestructurada.....	50
5.2.1 Adulto mayor.....	50
5.2.2 El deporte como bienestar social .....	53
5.2.3 Estrategia deportiva .....	55
5.3 Observaciones.....	57
5.4 Diarios de campo .....	58
5.5 Triangulación.....	58
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	64
BIBLIOGRAFÍA .....	67
Anexo 1. Antecedentes .....	76

Anexo 2. Entrevista semiestructurada Adulto mayor.....	81
Anexo 3 Observación no participante .....	1
Anexo 4 Observación participante .....	10

## Lista de Tablas

<b>Tabla 1</b> Patrones de envejecimiento .....	18
<b>Tabla 2</b> Característica estilo de inclusión .....	25
<b>Tabla 3</b> Valores, dimensiones y ejes Política pública de envejecimiento .....	30
<b>Tabla 4</b> Instrumentos de investigación .....	36
<b>Tabla 5</b> Matriz revisión documental .....	38
<b>Tabla 6</b> Categorías entrevista sistematizada .....	38
<b>Tabla 7</b> Formato observación no participante .....	39
<b>Tabla 8</b> Formato observación participante .....	40
<b>Tabla 9</b> Formato diarios de campo .....	41
<b>Tabla 10</b> Programación secuencia didáctica.....	43
<b>Tabla 11</b> Triangulación.....	59

## Lista de Figuras

<b>Figura 1</b> Pirámide de población (proyecciones 2020) Colombia .....	9
<b>Figura 2</b> Personas con discapacidad mayores de 60 años .....	9
<b>Figura 3</b> Componentes de la revisión documental. ....	37
<b>Figura 4</b> Estrategia deportiva Tejo adulto mayor y familia.....	62

## INTRODUCCIÓN

El adulto mayor es un miembro social y por ende es un agente activo en las familias, sin embargo, el deterioro normal por el que pasa el cuerpo humano ha servido de excusa para relegarlo de su contexto, e incluso para ser aislado por considerarse una carga familiar. Es así como cada vez se torna más frecuente encontrar a los ancianos en hogares geriátricos o casas para ancianos que en muchos casos vulneran sus derechos fundamentales. A nivel social es importante restaurar la imagen del adulto mayor como ser activo y dinámico (Suárez Landazábal & Araque Barboza, 2020).

Esta situación en particular, en la que las familias se desligan de la figura que representa el adulto mayor, llegando incluso a negar su existencia cuando no se le escucha así este presente en el hogar, o cuando se le excluye de las actividades cotidianas; conlleva a una revisión bibliográfica que en primera instancia sustenta la protección a través de leyes, programas y proyectos que tienen relación con la población adulto mayor. Se busca entonces apoyar a esta población a través de la práctica deportiva, los diversos estudios relacionados muestran una influencia positiva y aportan a la construcción de una propuesta pedagógica centrada en la visión del deporte como bienestar social inclusivo.

Es así como, se diseña una estrategia deportiva que utiliza el tejo como sustento deportivo para integrar al adulto mayor en las dinámicas familiares.

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Definición del problema

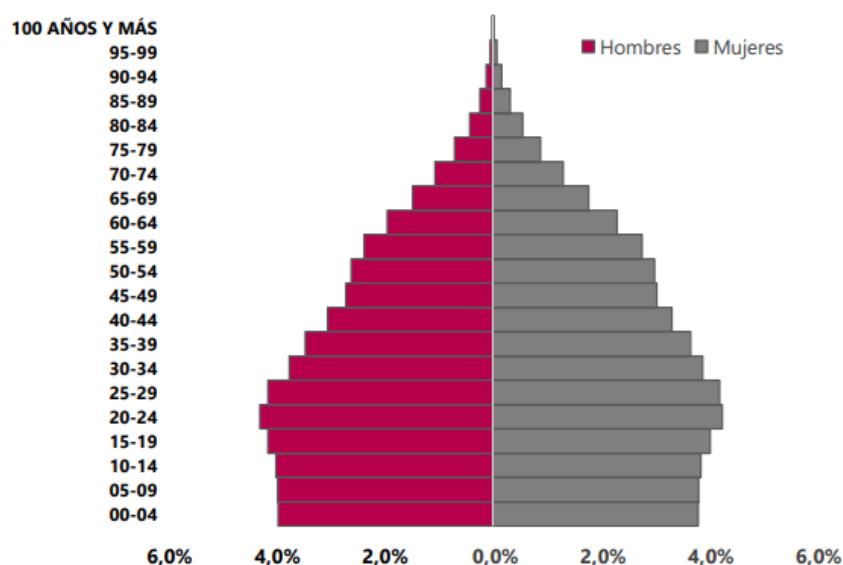
El rol del adulto mayor en la familia, al no poder participar de una manera activa, disminuye tanto en responsabilidades como en relevancia dentro de ella, llevándolo a tener conflictos los cuales pueden ser: discusiones con los familiares que quedan a su cargo, la pérdida de identidad en su familia y en algunos casos el abandono. Ahora bien, en el aspecto integral del adulto mayor visto como un ser senti-pensante y económico este tipo de situaciones afectan tanto las relaciones familiares como en su estado mental y emocional, trayendo como consecuencia repercusiones negativas en el desempeño del día a día como lo pueden ser la depresión, maltrato físico o el maltrato psicológico.

Es claro que la conformación social actual conlleva cambios estructurales, se concibe el núcleo familiar como padres e hijos, existiendo un rompimiento con los abuelos que optan por independizarse o acudir a hogares geriátricos. El aumento demográfico de la población adulta mayor ha generado una explosión de problemáticas entre las cuales se pone en relieve una serie de necesidades que poseen, un abandono de la familia, una falta de reconocimiento a sus derechos inalienables, una ausencia de conciencia ética y una falta de retribución a sus esfuerzos por parte de la familia contemporánea.

En Colombia y Cuba, se encuentran estudios tales como los realizados por Suárez Landazábal y Araque Barboza (2020) y Hernández et al. (2011) que involucran aspectos relacionados con la familia y el adulto mayor. Se evidencia que el rol del adulto mayor se enmarca en la complejidad familiar, en las funciones propias de cada familia, y se reconoce la importancia de este núcleo social en la atención a este grupo poblacional; se encuentra que la discriminación, la autoexclusión, la falta de capacidades físicas, la falta de conocimientos, entre otros factores, son las causas de exclusión social del anciano.

Para contextualizar la problemática de la población adulta mayor en Colombia es de 6.808.641 personas, de las cuales 3.066.140 (45%) son hombres y 3.742.501 (55%) son mujeres, mayores de 100 años hay 22.945 personas (Figura 1).

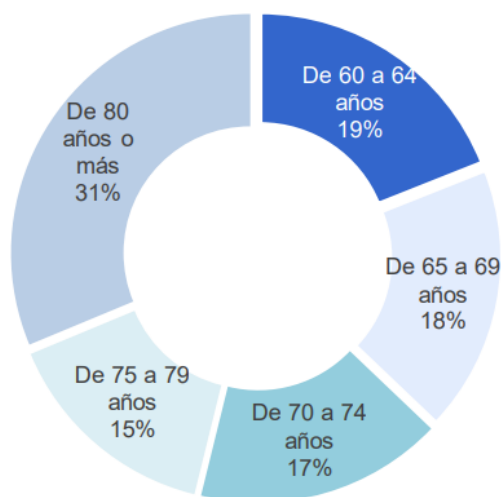
**Figura 1** Pirámide de población (proyecciones 2020) Colombia



Fuente: DANE, CNPV 2018

Para ratificar la problemática del adulto mayor en el contexto familiar colombiano se encuentra que el 29,2% de las personas adultas mayores residen en hogares de dos (2) personas y el 14,2% (827.860) viven solas, con discapacidad 1 (no puedo hacerlo) y 2 (puedo hacerlo con dificultad) hay un total de 818.814.

**Figura 2** Personas con discapacidad mayores de 60 años



Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social. Registro para la Localización y Caracterización de Personas con Discapacidad (2020)

El 14,5% de esta población no sabe ni leer ni escribir y el nivel educativo más alto alcanzado para el 49,3% de ellos es de primaria. A nivel nacional, la incidencia de pobreza monetaria en jefes (as) de hogar mayor de 65 años fue 27% (DANE, 2022).

Adicionalmente, las actividades deportivas están bastante sesgadas para el grupo de los adultos mayores, muchos de ellos llegan a edad avanzada con problemas de salud, tienen arraigado el sedentarismo, carecen de recursos económicos y físicos para desarrollar cualquier tipo de práctica deportiva, o tienen barreras mentales que no les permite acercarse a él. Desde estos aspectos para el adulto mayor que no ha establecido desde su juventud o adultez una disciplina deportiva es difícil participar en este tipo de actividades.

Se asume que el adulto mayor es una persona en situación de vulnerabilidad que necesita el apoyo del Estado, la sociedad y la familia y se hacen necesarias intervenciones que puedan mejorar aspectos físicos y psicosociales para restituir su imagen como miembro activo en su núcleo familiar. Es por ello por lo que se plantea investigar en el desarrollo de una estrategia deportiva que permita la integración de estos elementos por medio del apoyo de la fundación FUNAFDE.

## **1.2 Pregunta problema**

De tal forma que para este trabajo investigativo se propone la siguiente pregunta problema: ¿Cómo promover la participación del adulto mayor vinculado a la fundación FUNAFDE en su núcleo familiar a partir de una estrategia deportiva?

## **1.3 Objetivos**

### ***1.3.1 General***

Diseñar una estrategia deportiva fundamentada en el tejo dirigida al adulto mayor vinculado a la fundación FUNAFDE para promover su participación en el núcleo familiar.

### ***1.3.2 Específicos***

- Reconocer en los referentes conceptuales y contextuales el rol del adulto mayor a nivel social y familiar.

- Determinar las ventajas de la práctica deportiva desde un enfoque en constructivismo social como estrategia inclusiva para el adulto mayor.
- Diseñar una estrategia deportiva con el tejo que promueva la interacción del adulto mayor con su núcleo familiar.

#### **1.4 Antecedentes**

Se realizó una revisión bibliográfica para establecer la incidencia de las estrategias deportivas y actividad física en la participación que tienen los adultos mayores en sus núcleos familiares. Se relacionan en el Anexo 1 los referentes internacionales y nacionales en orden cronológico.

Una estrategia que ha determinado la OMS para una población sana es el envejecimiento activo acompañadas de promoción de salud y prevención de enfermedades que incluye formación de hábitos saludables (ejercicio regular , alimentación, inclusión social) (Isorna Folgar & Felpeto Lamas, 2014). Se encuentran bastantes estudios internacionales que integran la actividad física y el deporte en el desarrollo de funciones físicas y psicológicas de las personas adultas mayores. Por ejemplo Rodríguez Cárdenas et al. (2002) realizaron un estudio experimental en el que participaron adultos mayores para demostrar la influencia de la recreación como modificador de la calidad de vida en esta población. Los resultados demostraron que la actividad recreativa tuvo un impacto positivo dentro de los participantes explorados contribuyendo favorablemente a mantener su integración social y mejoraron su actitud al sentirse útiles.

Por su parte Reyes y Campos (2020) establecen desde una revisión sistémica que hay dos factores que favorecen la calidad de vida en los adultos mayores: la actividad física y el contacto con espacios naturales. Los resultados obtenidos pudieron determinar que a pesar de existir obstáculos para realizar prácticas deportivas al aire libre, la conexión con la naturaleza aumenta las relaciones sociales, mejoran el bienestar psicosocial e incrementa funciones físicas y mentales.

De igual forma Riveiro & González (2010) aportan desde un programa de gimnasia orientado hacia el adulto mayor una serie de actividades físico - recreativas que inciden

positivamente en cambios fisiológicos y psicológicos e incentivan la participación sistemática del adulto mayor en los Círculos de Abuelo. Aportan también en este aspecto (Martínez et al., 2006) que buscan establecer relaciones en la actividad física y la socialización, encontrándole altamente beneficiosa, que mejoran su calidad de vida y aporta elementos importantes para la familia ya que desdibuja la imagen de un adulto mayor que se hace viejo y se deteriora si hacer nada por sí mismo. En líneas generales se encuentra que la actividad física tanto en hombres y mujeres resulta ser un factor que incide positivamente en los adultos mayores y permite crear espacios donde la interacción social se vuelve gratificante y les permite asumir una visión diferente hacia la vida, encontrando nuevas motivaciones (De Burgos, 2007; Infante, 2011; Mechling y Netz, 2009; Soto, 2019, Lobo, 2019, Ruíz, 2015).

Cuando se trata de incentivar a las personas mayores en la realización de actividades físico-deportivas, se encuentra que existen marcadas diferencias entre los gustos por edades en las actividades demandadas, espacios y modo de organización de la actividad, que configuran una especie de cultura deportiva. Las actividades de gimnasia orientados a fortalecer el cuerpo para minimizar los efectos del envejecimiento les gusta en general, sin embargo las mujeres prefieren el yoga, la gimnasia con música, el baile, la natación y los hombres se inclinan por actividades de tipo competitivo que incluyan lanzamientos como bolos, cachibol, tejo, tenis (Martín et al., 2012; Reynaga-Estrada et al., 2017 ; Arévalo & Plazas, 2017)

Los estudios encuentran una fuerte relación entre diversidad y especificidad de elementos motrices que intervienen en los programas de actividad física dirigida a los adultos mayores y el desarrollo físico y psicosocial; además de mejorar funciones mentales y aportar mejor funcionamiento de los sistemas del cuerpo humano se mejora la autoestima, la interacción social (Sauch & Castañer, 2014; Isorna Folgar & Felpeto Lamas, 2014; Arias, 2013)

A modo de conclusión y retomando los hallazgos de los investigadores como (Corral Pernía, 2015; (Sauch & Castañer, 2014); (Fernández, 2019) se evidencia ampliamente que las personas adultas que realizan actividad física o deporte y tienen hábitos alimenticios saludables tienen la percepción de contar con mejor estado de salud ,

porque se sienten más dinámicos y con mayor desarrollo motriz, su dependencia funcional es mucho menor que las personas pasivas. Sin embargo, entre las personas mayores se encuentra un alto porcentaje de sedentarismo.

## **1.5 Justificación**

Los adultos mayores en el desarrollo de una vida cambiante y vertiginosa se encuentran cada vez más marginados del contexto social y se considera como una población vulnerable. La sociedad excluye al adulto mayor debido a que las conductas de inclusión son generadas a partir de los niveles de productividad. Por lo tanto, es importante resaltar que el adulto mayor cuenta con características que pueden favorecer los distintos campos donde se les permite estar; una opción que se ha presentado recurrentemente para mejorar la calidad de vida de esta población es la actividad física y manejo del tiempo libre.

En esta investigación se considera que las estrategias deportivas fundamentadas en una concepción de constructivismo social aportan una serie de elementos constitutivos para contribuir al pleno desarrollo de las facultades físicas, mentales, sociales y emocionales del ser humano. El deporte concebido como disciplina requiere de esfuerzo, dedicación, técnica, trabajo individual y en equipo y permite dar una nueva mirada al bienestar.

El tejo es el único deporte autóctono en Colombia, y su enseñanza se ha transmitido generacionalmente, los jóvenes lo relacionan con sus abuelos. Ahora bien, el rescatar una tradición, un deporte y un trabajo físico progresivo y coordinado se logra que las actividades que se presentan sean altamente recreativas, motivacionales y emocionantes para los adultos mayores y si se programan eventos en los cuales participan las familias, se logra un reconocimiento de estas personas al destacar su papel social.

Para lograr esta inclusión es necesario considerar la independencia, que desde la perspectiva de Abusleme et al. (2016) es importante clasificarla en tres categorías: persona mayor activa, aquella que a pesar de su edad puede valerse por sí misma y no necesita de otros para cumplir con sus tareas a realizar; persona mayor que se encuentra en el umbral de las capacidades no es completamente autosuficiente para cumplir con sus actividades,

por tanto existe el riesgo por el deterioro de sus capacidades; y la persona mayor patologizada que requiere de acompañamiento, teniendo en cuenta que no es seguro que puedan volver a valerse por sí misma.

El adulto mayor que participa en este proyecto asume un ejercicio de auto inclusión siendo consciente de la categoría de independencia en la que se encuentra. En conjunto con la automotivación el individuo se siente valioso y perteneciente a una sociedad así esta no sea la que le llame.

## 2. MARCO TEÓRICO

Es importante enmarcar la investigación en unos referentes que sirvan de corpus teórico, en este caso particular los ejes de la investigación son el adulto mayor y las estrategias deportivas. Para el caso del adulto mayor presenta su historia, el desarrollo conceptual y su interacción con la familia; con respecto a las estrategias deportivas se enfatiza en la conceptualización, la actividad física y su enfoque social y el tejo como deporte de integración social. Finalmente, como articulador pedagógico que da hilo conductor a la estrategia presentada se enfatiza en el constructivismo social.

### 2.1 El adulto mayor

#### 2.1.1 *Recorrido histórico*

Algunas de las denominaciones utilizadas para hacer referencia a las personas mayores de 60 años son “viejo, anciano, abuelo” y llegan a ser en algunos casos connotaciones prejuiciosas, reflejando idearios negativos de la población envejecida. En el análisis de cómo se llegó a la utilización actual del término “adulto mayor” se encuentran elementos lingüísticos, biológicos, culturales, sociales e históricos.

Partiendo de un recorrido histórico, en los párrafos subsiguientes se busca caracterizar el papel que ha jugado el adulto mayor para establecer la importancia de su reivindicación en el contexto familiar y en la sociedad. Desde estas percepciones las inquietudes básicas y los esbozos de sus soluciones las encontramos en variadas expresiones culturales de esas ciudades-estados reconocidas en la antigüedad como las polis (Minios, 1987). Es así como desde la antigua Grecia la posición de los ancianos se consideraba débil.

Minois permite hacerse un imaginario de la época al describirla como “Vejez maldita y patética de las tragedias, vejez ridícula y repulsiva de las comedias; vejez contradictoria y ambigua de los filósofos. Estos últimos han reflexionado con frecuencia sobre el misterio del envejecimiento” (p.80), dejando entrever claramente que la vejez se asociaba con problemas que se iban acumulando con el paso del tiempo.

Sin embargo, en contraposición a lo anterior, en Grecia es donde por primera vez se constituyen las instituciones de caridad preocupadas por el cuidado de los ancianos que presentaban mayores necesidades. Los relatos de Vitruvio relatan sobre “La casa de Cresos”, liderada por los sardianos, quienes, al tener una edad avanzada, tenían la posibilidad de vivir en paz con una comunidad de ancianos a los que llamarían Gerusia (Hartu Emanak, 2019).

Por otra parte, en Atenas en los siglos VIII al VI a.C, los ancianos perdían poder político y social, convirtiéndose el consejo de los ancianos como órgano consultivo, siendo los jóvenes los que tomaban las determinaciones (Trejo Maturana, 2001). Para la cultura hebrea, los ancianos representaban sabiduría, poder, respeto y su forma de vida nómada encontraba en ellos una figura de guía. Un ejemplo de esto es Moisés que se encuentra referenciado ampliamente en la Biblia como un líder de Dios.

Con el paso del tiempo y el avance en el derecho se inicia una época de preocupación por la duración de la vida humana. Por ejemplo, la Tabla de Ulpiano tenía como objetivo evaluar la importancia de las rentas vitalicias asignadas por legados según la edad del beneficiario. Este estudio fue usado posteriormente para determinar la esperanza de vida de la población romana; igualmente Ulpiano (170 – 228 D.C) elaboró una regla para el cálculo de las pensiones alimentarias, ayudando al sostenimiento a largo plazo de funerarias y otros comercios, por la gran cantidad de ancianos que habitaban en Roma (Trejo Maturana, 2001).

Después del siglo XIII, debido al desarrollo industrial, se desarrollaron los Estados y se aumentaron las guerras, ocasionando que los ancianos tuvieran una nueva oportunidad dentro del mundo de los negocios. Su actividad dependía solo de su capacidad física, no siendo, en general, segregados por su condición etaria. Las epidemias de viruela y peste negra se dieron intermitentemente durante un siglo, haciendo que fluctuara el nivel de estabilidad social y desatando un incremento en la población adulta entre 1350 y 1450, ya que estas pandemias no atacaron en forma considerable la población anciana, “La desintegración parcial de la familia provocada por la peste se tradujo en un reagrupamiento -familias extendidas- lo cual permitió la supervivencia de los desposeídos. Los ancianos, en ocasiones, se convirtieron en patriarcas” (Trejo C., 2001, p.115).

En el periodo del renacimiento llegar a una edad mayor de los 65 años se consideraba bastante extraordinario, la vejez se tomaba nuevamente como una etapa de la vida en la cual se debilitaba la mente y el cuerpo, sin embargo, también se encontraban ancianos respetados por su sabiduría.

La época moderna muestra que el desarrollo de la ciencia y la medicina permitió a los hombres y mujeres llegar a edades más avanzadas, y se benefició a la población anciana con beneficios económicos como derecho adquirido por su trabajo durante años. Pensando en la declinación del rendimiento productivo, iniciando la constitución de seguros sociales sustentados por estudios probabilísticos de sobrevivencia, entendiendo que, si el adulto mayor no era un ente productor, sino que podía ser un consumidor activo (Trejo C., 2001).

Desde el siglo XX la esperanza de vida oscila entre los 70 y 85 años, sin embargo, en el occidente aún los adultos mayores no tienen un lugar privilegiado en la sociedad, se encuentra que a mayor edad de las personas se encuentran mayores dificultades financieras, más normatividades que restringe el acceso a pensiones, mayores problemas de salud, encontrando la propagación de asilos o ancianatos como solución social a la problemática.

A pesar de que en el oriente ha penetrado fuertemente algunos aspectos de consumismo y preservación de la juventud y la belleza como íconos del capitalismo, el pensamiento oriental aún tiene influencia del confucianismo, esto permite a las comunidades un desarrollo más colectivo donde la familia juega un papel preponderante y las jerarquías de edad eran determinantes socio-culturales, siendo los ancianos respetados en el seno de las familias y son representaciones de sabiduría (Hartu Emanak, 2019).

### ***2.1.2 Referentes conceptuales y contextuales***

Con el paso de los años existe un proceso natural, heterogéneo, intrínseco e irreversible de carácter multidimensional presente en todos los seres humanos. Dicho proceso comprende cambios a nivel morfológico y fisiológico donde se desarrollan elementos biológicos y psicológicos de los individuos como resultado de la interacción de la herencia, el ambiente y la conducta, la cual se va delineando en la última etapa de la vida: la vejez (Ministerio de Salud, 2021).

De acuerdo con el Ministerio de Salud los adultos mayores son personas de 60 años o más de edad, reconocidos como sujetos de derecho, los cuales están socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto a ellos mismos, su familia y la sociedad, teniendo en cuenta su entorno inmediato y las generaciones futuras. Es por ello por lo que constitucionalmente se les otorga una protección especial, asignando al Estado obligaciones para con este colectivo de personas (Ministerio de Salud, 2015).

En este caso se comprende la vejez como una construcción social que refleja los avances y retrocesos de la sociedad; cambios estructurales en la composición familiar, patrones de trabajo, así como los cambios culturales que modifican la demografía. El envejecimiento también es de carácter biográfico, por cuanto es el registro de necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, capacidades, oportunidades y fortalezas humanas, que son individuales (Ministerio de Salud, 2015).

Es así como, el termino vejez depende de múltiples variables, un ejemplo de estas son las condiciones físicas y mentales que se reflejan en mayor grado en este tipo de población, o características que se expresan a lo largo de su desarrollo social, económico, cultural y ecológico de las comunidades, durante el transcurso del tiempo (Arango & Ruiz, 2020).

Desde el aspecto biológico funcional se encuentran tres patrones de envejecimiento (Tabla 1), pero se puede establecer de acuerdo con la encontrado en la literatura que en la cultura occidental aún falta camino por recorrer para asumir la vejez desde un patrón de competencia física y mental, enfatizándose por el contrario en patrones patológicos.

**Tabla 1** *Patrones de envejecimiento*

<b>Patrones de envejecimiento</b>	<b>Características</b>
Óptimo o competente y saludable	Asociado a un buen funcionamiento cognoscitivo y una adecuada capacidad física, con poca probabilidad de existencia de enfermedad y/o discapacidad.
Normal	caracterizado por la inexistencia de patología biológica o menta
Patológico	Presencia de enfermedad

Fuente:(Arango & Ruiz, 2020)

Por medio de la investigación de Rincón, et.al. (2021) se identifican algunos efectos del envejecimiento que se pueden presentar en la etapa del adulto mayor.

<b>Modificaciones orgánicas y funcionales</b>	<b>Tendencia con el envejecimiento</b>
Peso y volumen cardiaco	Aumento
Grasa corporal	Aumento
Presión arterial	Aumento
Peso corporal	Aumento
Capacidad de expansión torácica	Disminución
Permeabilidad de las vías aéreas y posibilidades de oxigenación	Disminución hasta un 20%
Frecuencia cardiaca máxima	Disminución
Capacidad contráctil del corazón	Disminución hasta una tercera parte
Funcionalidad cardiocirculatoria	Disminución hasta casi una tercera parte que presentaba en una óptima condición de juventud
Posibilidad de realizar ejercicios fuertes y de larga duración	Limitada
Movilidad articular y consistencia de los huesos	Reducción notable
Posibilidad de realizar grandes arcos de movimiento	Entorpecida
Dinamismo corporal	Hipoquinesia
Arterias	Acumulación de grasas, colesterol y calcio, estrechamiento de los vasos
Sistema nervioso	Funcionamiento defectuoso en los centros intelectivos: pensamiento lento, mala memoria, baja capacidad de concentración
Sentidos de la vista y audición	Disminución en su agudeza

Fuente: Elaboración propia

Teniendo en cuenta que la depresión ha sido reconocida como una de las patologías mentales más frecuentes en la vejez, en la mayoría de los casos no es tratada, ni reconocida como tal. Esta condición según los estudios predomina en el sexo femenino, los estratos sociales bajos y en escasos niveles académicos.

En cuanto a términos de la calidad de vida la función neuro-cognoscitiva es uno de los elementos determinantes y es uno de los problemas más temidos, debido a que la forma más recuente de deterioro cognoscitivo es la demencia. Es así como desde la fundamentación de los estudios relacionados con la función cognoscitiva, se encontró que es posible minimizar el deterioro cognitivo, no solo con intervenciones farmacológicas

tempranas, sino con actividad física y la insaturación de redes de apoyo social, tal como lo menciona (Borja et al., 2009).

Teniendo en cuenta los parámetros anteriores, para este trabajo investigativo se enmarca el adulto mayor como una persona que tiene más de 60 años y que debido a sus condiciones biológicas y psicológicas requieren de una atención especial en cuanto a su relación e interacción con su entorno, promoviendo desde la actividad física reducir la velocidad de la declinación de la función cognoscitiva y física con la instauración de redes de apoyo social, donde se encuentren núcleos próximos como el familiar.

### ***2.1.3 Contexto internacional***

En cuanto al envejecimiento la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha liderado constantemente investigaciones, se estima que actualmente hay más personas mayores de 60 años, que niños menores de cinco. Cifras que inciden en todos los aspectos humanos son las predicciones con base en las estadísticas: se calcula que entre 2020 y 2030 la cifra de adultos mayores aumentará en un 34%; en el 2020 habrá más adultos mayores que adolescentes y jóvenes, centrándose en países en vía de desarrollo o pobres. Estas cifras ponen en alerta a los países que tienen que enfrentar un reto sanitario y social frente a estos cambios demográficos (Organización Mundial de las Salud, 2021).

Desde estos aspectos se encuentra que los países centran su atención en la jubilación, la vivienda y la salud. Se encuentran patologías comunes en la vejez que se han denominado síndromes geriátricos, en los que múltiples factores que afectan el estado de salud se hacen presentes deteriorando la calidad de vida de este sector poblacional. Con respecto a la salud mental, se encuentra que con el crecimiento de la población adulta mayor se ve el aumento de enfermedades como las demencias y depresión, siendo la última el principal problema a futuro.

Se enfatiza en este punto, que aunque los estados de salud física y mental de los adultos tienen una carga genética, los factores que más influyen tienen que ver con el entorno físico y social, en particular la vivienda, el vecindario y la comunidad, así como características personales como el sexo, la etnia o el nivel socioeconómico (Organización Mundial de la Salud, 2017).

### ***2.1.4 Contexto nacional***

A nivel nacional la vejez y el envejecimiento se han venido estudiando desde elementos políticos y sociales, sin embargo, en algunas áreas la información que se encuentra sobre este grupo poblacional es escasa. Los datos actuales o la ausencia de estos orientan el accionar de la política pública y obliga a los núcleos próximos como el Estado, la sociedad y la familia a preocuparse por obtenerlos para minimizar las brechas sociales y obstáculos que se presentan a la hora de interactuar con este tipo de población (DANE, 2015).

Es así como investigaciones desarrolladas en el contexto nacional han determinado algunas necesidades básicas insatisfechas para este grupo poblacional, una de las más relevantes son los niveles de analfabetismo que si bien se han ido mejorando con el paso del tiempo, es una necesidad que debe ser atendida por las entidades competentes (DANE, 2015).

En cuanto a aspectos de la salud y el envejecimiento para esta población se toma en términos del mantenimiento de la funcionalidad, independencia y autonomía basados en los principios de componentes de movilidad y función neuro-cognoscitiva adecuada. Debido a que si hay un deterioro en una funcionalidad es un indicativo de discapacidad y dependencia de servicios de salud (Ministerio de Salud, 2021).

Debido a que por costumbre se suele asociar la vejez con la enfermedad, el adulto mayor tiende a clasificar su salud como mala. Sin embargo, se ha visto como en la medida de que la persona se percibe (siente) mejor, usa menos servicios de salud y tiene una mejor calidad de vida. En este caso a partir de los datos registrados por el DANE (2015) se encuentra que los hombres al llegar a estas edades se encuentran en mejores condiciones físicas que las mujeres. Sin embargo, la percepción del estado de salud por el nivel educativo y por zona de residencia también cambia, debido a que, a mayor educación y residencia en el área urbana, mejor percepción de salud hay.

Las redes de apoyo social que se estudian en este grupo poblacional parten de la familia, donde en el censo general de 2005 encontró que las personas mayores de 65 años conviven en un 98,8% con sus familias, en hogares generacionales. Sin embargo, es

necesario tener en cuenta que muchas veces por la situación económica, los más jóvenes se organizan en el núcleo principal, y por tanto la solidaridad intergeneracional es inversa, es decir las relaciones interpersonales pueden estar obstaculizadas por esa misma brecha generacional.

Estudios organizados por el MinSalud advierte “la importancia de fortalecer desde las diferentes entidades del Estado –gobierno y sociedad civil– el envejecimiento activo, creando espacios y entornos saludables que posibiliten la recreación y la expresión de la sabiduría de los mayores”(Ministerio de Salud y Protección Social, 2013), aspecto en el cual este trabajo de investigación hace un especial énfasis.

Tal como lo enuncia (Moreno Gonzalez, 2005) la relevancia del ejercicio físico está ampliamente demostrada para apoyar a los sistemas del cuerpo humano que inciden en el proceso del envejecimiento, retrasando el mismo de forma considerable, siendo un factor de prevención y cuidado, que contribuye a mejorar y mantener esa independencia motora tan anhelada por todos los ancianos, y que repercute en lo afectivo, social y económico.

### ***2.1.5 Rol del adulto mayor en la familia***

De acuerdo con el hilo conductor que se ha venido desarrollando el adulto mayor es un miembro activo de la sociedad y juega un papel dentro del núcleo familiar, debido a los cambios de la modernidad y al vertiginoso acelerar que presenta la actividad humana, aquellos ancianos que presentan alteraciones de salud física y/o mental se ven discriminados por sus familias, o por encontrarse sin pareja se convierte en una carga económica para sus familiares.

A medida que el tiempo transcurre la familia se enfrenta a nuevos roles por desempeñar como la llegada de nuevos miembros a la familia, los hijos se hacen adultos con su propio núcleo familiar o los padres se convierten en adultos mayores. Estos últimos comienzan su proceso natural de envejecimiento y su funcionalidad va disminuyendo. En este proceso el adulto mayor tiende a perder progresivamente la independencia, tener roces con otros miembros de la familia por la responsabilidad de su cuidado y/o desconocer cuál es el rol que debe desempeñar a partir de esta nueva etapa.

De acuerdo con los planteamientos presentados Placeres et al. (2014) existen varios puntos de vista para abordar la importancia de la familia para el adulto mayor, además del determinante papel de éstos en el desenvolvimiento de los procesos históricos, culturales, sociales y económicos. Se encuentra que la familia, además de ser un grupo de gran importancia para el desarrollo humano, es también donde ocurren (hacia su interior y a través de las interacciones familiares) procesos determinantes para la forma de vivir, convirtiéndose en el núcleo social más importante para el adulto mayor. Resaltan que el rol del anciano en una familia sería el de la sabiduría y la experiencia integrando y fortaleciendo esa comunidad básica.

Pedreiros y Trujillo (2017) plantean que las dimensiones clave del envejecimiento activo son independencia, esperanza de vida, autonomía y calidad de vida; apoyándose en Allardt (1976) que afirma que para que exista dicha calidad de vida hay otros aspectos esenciales como la vivienda, servicios, trabajo, escuela, entornos, alimentación y los ingresos.

Es entonces pertinente brindar al adulto mayor la posibilidad de identificar ese rol a desempeñar respecto a los otros miembros de la familia con el fin de fortalecer y mejorar la convivencia.

## **2.2 Estrategias deportivas**

### ***2.2.1 Deporte como bienestar social***

El deporte como bienestar social es una de las categorías que destaca en la investigación, a raíz de que será fundamento importante para dar una mirada distinta o diferente de las dinámicas sociales que se dan dentro de la familia, ahora bien, para detallar más a fondo esta categoría se procederá a mencionar que el deporte es una actividad física que realiza una persona o grupo siguiendo ciertos parámetros y dentro de un espacio físico determinado. Normalmente se emplea en aspectos competitivos de carácter formal y promueven el mejoramiento de la salud física y mental.

Algunas características para resaltar del deporte son: su reglamentación, el carácter competitivo, su capacidad para transmitir valores, la mejora de la calidad de vida, fomentar vínculos sociales, entre otros. Por lo cual el deporte debería ser una de las prácticas fundamentales del individuo en este caso (adulto mayor), para mantener su vida en estado saludable, además de lo ya nombrado suele realizarse con fines recreativos, físicos y/o mentales (Wwinberg & Gould, 2010; Roberts, 2001).

Teniendo en cuenta lo anterior, se suman otros varios beneficios fisiológicos que se dan al realizar deporte, entre los cuales se encuentra la regulación de la presión arterial, la reducción de la grasa corporal, la prevención de enfermedades, corrección de la postura ósea, el desarrollo de la masa corporal, etc. y paralelo a lo físico se desarrolla también la parte psicológica, la cual permite desarrollar elementos a nivel psíquicos y sociales como el fomento de relaciones sociales, el trabajo en equipo, reducir el estrés y ansiedad, además de desarrollar y adquirir hábitos saludables, que permiten el cuidado de la salud. (Delgado Fernández et al., 2016).

Finalmente, la revisión nos permite establecer que un componente importante del deporte está en las relaciones sociales, las cuales tienen el papel de canalizar la necesidad de confrontación y la agresividad, y estimula la sensibilidad y creatividad. Por otra parte, ofrece una contribución al mejoramiento del clima social y fomenta la participación social, permitiendo romper varios estereotipos sociales. Además, que cuenta con el carácter formativo que tiene el deporte y cómo éste incide sobre las actitudes y percepciones hacia el otro y consigo mismo.

Este trabajo de investigación tiene una fundamentación es el deporte concebido desde una perspectiva social, no solo por su aporte en la familia del adulto mayor, si no por las relaciones interpersonales que se logran establecer aumentando la estabilidad emocional. Es claro que el deporte es una actividad social y es mucho más que una actividad física, ya que posee una implementación técnica y metódica que permite ofrecer a los adultos mayores mejorar en varios aspectos de su vida, incluyendo la transmisión de valores que permiten una cohesión grupal y trabajo por el bien común.

### 2.2.2 *La educación física y estrategia deportiva*

El estilo de inclusión para la enseñanza de la educación física planteado por Mosston & Ashworth (1986) tiene por objetivo incluir a todos los participantes atendiendo a sus individualidades, así mismo se disminuye el nivel de exigencia, se establecen nuevas relaciones entre aspiraciones y ejecución referente a una actividad; y se presentan alternativas de elección que permiten a cada participante adecuarse a las actividades. En este estilo el docente decide completamente en la fase de preimpacto, luego el participante toma las decisiones en la fase de Impacto, y decide su punto inicial para realizar la tarea. En la fase del postimpacto, el participante valora su ejecución y decide en qué nivel proseguir su actuación.

Es así como, el trabajo se inicia con una demostración, los participantes eligen el punto de partida para la ejecución de las tareas, de acuerdo con los niveles de ejecución y se apoyan para tomar decisiones sobre los pasos a seguir. El profesor observa el proceso, después ofrece a cada participante una retroalimentación individual y explica técnicas para mejorar el estilo. Es importante que el participante identifique sus errores y encuentre la forma de mejorar.

Entonces las fases de este estilo de enseñanza aprendizaje son preimpacto, impacto y postimpacto que se relacionan en forma más detallada

**Tabla 2** *Característica estilo de inclusión*

<b>Sesiones</b>	<b>Características</b>
Preimpacto	El docente decide todas las acciones preliminares Presentación Demostración Niveles de ejecución
Impacto	Se establece el objetivo principal. El participante estudia las opciones, selecciona nivel inicial para su ejecución, ejecuta la tarea, valora la ejecución y decide otro nivel para avanzar. El docente retroalimenta y resuelve inquietudes Se presentan los contenidos en forma individualizada.
Postimpacto	Explica la organización y establece parámetros. Los participantes evalúan su participación El docente realiza observación participante y realizan ajustes de las actividades.

En el trabajo de Rodríguez et al. (2014) se concluye que a través de un enfoque social se logra atender las necesidades de reconocimiento, participación e inclusión a los cuales el adulto mayor debe enfrentarse. Se evidencia cómo el deporte tiene repercusiones en la integración al generar alternativas de colaboración, cooperación y confianza para una sucesión de movimientos.

Otro estilo incorporado en esta investigación es el del descubrimiento guiado que se ajusta en forma pertinente al estilo de inclusión, con este enfoque se logra establecer una relación entre el participante y el alumno, donde su influencia y la forma como se interviene permite obtener respuestas que se dan por la producción conjunta de saberes. La repetición de este proceso permite al aprendiz encontrar el propósito de cada sesión y aporta desde su vivencia elementos que permitan proponer la clase con diferentes perspectivas (Mosston & Ashworth, 1986).

### ***2.2.3 Práctica deportiva del tejo como estrategia inclusiva para el adulto mayor***

En el proyecto de grado “la práctica del tejo como herramienta de inclusión social” Pico (2016) se evidenció que dichas prácticas deportivas tuvieron un alto impacto referente a la atención y apoyo que el adulto mayor recibía, a su vez permite crear conductas de satisfacción al involucrar los allegados del adulto mayor así estos no realicen la práctica.

El tejo se caracteriza por el juego de partidas en las cuales se ubican todos los competidores en una de las dos canchas, luego se sortea el inicia con un turno; se puede jugar individual o por equipos

Para realizar una partida de tejo se necesitan elementos técnicos, tales como:

1. Área de juego: El área del campo de tejo debe ser de 19.5 metros de largo, por 2.5 metros de ancho. La distancia entre las canchas es de 17.5 metros; el espacio definido para el lanzamiento es de 2.5 metros, a partir de la cancha.

2. Canchas: las canchas son los lugares donde se ubican los objetivos; compuestas por:

- Un tablero de madera, de una altura de 1.5 metros por un metro de ancho.
- Una caja de greda o plastilina de un metro de ancho, por un metro de largo, con una altura de 35 cm en su parte posterior y de 5 cm en su parte delantera.
- Un bocín ubicado en el centro de la caja de greda con un diámetro interior de 11 cm y un grosor de 2 cm.
- Mechas de pólvora en forma de triángulo equilátero, es decir, de tres lados iguales, cada uno de seis centímetros (6 cm).
- Marcador electrónico o manual para llevar la cuenta del puntaje.

3. Tejos metálicos con medidas máximas de 9 centímetros de diámetro en su base inferior, 4 centímetros de altura y un diámetro de 5.5 centímetros en su base superior.

4. Elementos para la limpieza del tejo: generalmente se usa un costal de fique, gancho para sacar los tejos de la greda o plastilina, un pistón para alisar la superficie (elemento metálico con el que se pisa la superficie de la greda o plastilina) (Secretaría de Cultura Recreación y Deporte, 2021).

Su puntuación se define así: 1 punto mano; 3 puntos mecha; 6 puntos embocinada; 9 puntos moñona. Para que un lanzamiento sea válido, el tejo debe caer directamente sobre los objetivos, sin tener contacto con elementos externos como el piso, tablas, bordes de la cancha o demás locaciones (Secretaría de Cultura Recreación y Deporte, 2021).

### **2.3 Política pública colombiana envejecimiento y vejez**

Esta política Pública social establecida para 2010-2025 tiene cuatro marcos fundamentales y bien vale la pena resaltarlos por ser un eje fundamental para trabajar acertadamente con las personas mayores (Secretaría Distrital de Integración social, 2010).

En el marco conceptual se establecen definiciones fundamentales, se mencionan las dos consideradas relevantes para el proyecto:

**Envejecimiento y vejez:** es un proceso natural en el que se involucran una evolución cronológica, fenómenos biosíquicos y sociales. La vejez estaría determinada por un periodo que inicia da los 60 años y termina con la muerte, sin embargo la edad no es determinante para establecer esta etapa de la vida ya que depende de otros factores.

**Envejecimiento activo:** Término adoptado por la OMS que va más allá del concepto que se manejaba con antelación de envejecimiento saludable. Considerando que las personas de mayor edad son un grupo poblacional con aptitudes y necesidades especiales se establece como “envejecimiento activo, el proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez. Esta definición no sólo contempla el envejecimiento desde la atención sanitaria, sino que incorpora todos los factores de las áreas sociales, económicas y culturales que afectan el envejecimiento de las personas, de este modo, , la vejez no sólo se entiende como un momento, sino como parte integral del desarrollo humano y el envejecimiento como un proceso dinámico.

Es aquí donde subyace una de las premisas más importantes del este trabajo de investigación, por cuanto se asume que el adulto mayor al ser activo tiene una participación dentro de las comunidades y en las diferentes esferas (cultural, espiritual, física y política) que va más allá de una atención sanitaria.

En el marco analítico se trabaja el contexto internacional con la transformación demográfica que se está llevando a cabo al aumentar notablemente a personas mayores; y a nivel nacional se encuentra que la población mayor de 65 años representada por más del 6% de los habitantes totales del país, causa preocupación al equiparse paulatinamente con la población joven generando un desequilibrio de orden económico y social.

En el marco ético y político se trabaja desde los fundamentos mismos de los derechos humanos y un enfoque de la perspectiva diferencial; esto permite reconocer

valores públicos, la progresividad y la superación de las intolerancias y se reconocen instrumentos.

Por último se encuentra el marco normativo que encapsula el marco internacional y el nacional. A nivel internacional se encuentra un recorrido histórico desde 1982 cuando inicia un reconocimiento de las personas mayores como el Protocolo Adicional a la Convención Americana de Derechos Humanos en materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales - de San Salvador, ratificado en Colombia por la Ley 319 de 1996; la Resolución 46 de 1991 de la Asamblea General de las Naciones Unidas, mediante la cual se adoptan los principios a favor de las personas de edad, Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento aprobado en la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento celebrada en Madrid en el año 2002; la Segunda Conferencia Regional Intergubernamental sobre Envejecimiento en América Latina y el Caribe en 2007, dando origen a la Declaración de Brasilia.

A nivel nacional se parte de la Constitución de 1991 que considera como derecho constitucional la protección a las personas de tercera edad, aparece la Ley 100 de 1993 que regula aspectos de pensiones y salud que atañen directamente a la población mayor; en 1995 con el Decreto 731 se crea la Comisión Tripartita de Concertación para el Desarrollo de Programas para la tercera edad y en 2007 se establece la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez (2007-2019) en la cual se expresa el compromiso gubernamental de ofrecer a los adultos mayores “una vejez digna, saludable e integrada, dentro del marco de la promoción, prevención y restitución de los derechos humanos”.

La estructura de la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez establecida en Bogotá D.C se compone de el valor de la dignidad humana que se circunscribe en los valores de igualdad, diversidad y equidad; dividida en cuatro dimensiones vivir como se quiere en la vejez, vivir bien en la vejez, vivir sin humillación en la vejez y envejecer juntos y juntas de allí se desprenden 10 ejes que tienen 23 líneas (Tabla 3).

**Tabla 3** Valores, dimensiones y ejes Política pública de envejecimiento

VALOR Y PRINCIPIOS	DIMENSIONES	EJES	LÍNEAS
DIGNIDAD HUMANA IGUALDAD – DIVERSIDAD – EQUIDAD	<b>VIVIR COMO SE QUIERE EN LA VEJEZ</b> Reconoce y potencia la autonomía y la libertad individual en la construcción de proyectos de vida de las personas mayores; implica la capacidad de elegir y tomar decisiones frente a las situaciones que se presentan cotidianamente, marca el curso de las estrategias y acciones dirigidas a la garantía de la autonomía y la participación de las personas mayores.	DECIDIENDO Y VIVIENDO A MI MANERA	Libre desarrollo de la personalidad Libertad de conciencia, religiosa y de culto
	<b>VIVIR BIEN EN LA VEJEZ</b> Es la dimensión patrimonial de la dignidad humana, hace referencia a las condiciones materiales de existencia de las personas mayores; permite gozar de un real y efectivo acceso, calidad, permanencia y disfrute de bienes y servicios que permita vivir bien y en sociedad teniendo en cuenta las condiciones y diversidades presentes en la vejez.	CONSTRUYENDO EL BIEN COMÚN	Información, comunicación y conocimiento Participación
		TECHO, COMIDA Y SUSTENTO	Seguridad económica Trabajo Vivienda Alimentación y nutrición
		SERES SALUDABLES Y ACTIVOS	Salud Educación Cultura Recreación y deporte
	<b>VIVIR SIN HUMILLACIONES EN LA VEJEZ</b> Es la expresión de la intangibilidad de ciertos bienes no patrimoniales, como la integridad física, psicológica y moral de las personas mayores; implica reconocer y respetar por parte de la familia, la sociedad y el Estado, el valor y lugar que deben tener las personas mayores, restituyendo y garantizando su integridad cuando ésta ha sido vulnerada.	ENTORNO SANO Y FAVORABLE	Ambiente sano Movilidad
		RESPETÁNDONOS Y QUERIÉNDONOS	Seguridad e integridad
	<b>ENVEJECER JUNTOS Y JUNTAS</b> Reconoce y visibiliza el envejecimiento como un proceso natural, diverso y continuo, relacionando y poniendo a dialogar la vejez con los demás momentos del ciclo vital con el fin de transformar los imaginarios y prácticas adversas y discriminatorias, implantando la cultura del envejecimiento activo que fortalezca valores, saberes y prácticas de las personas mayores de hoy y del futuro.	CUIDÁNDOME Y CUIDÁNDONOS	Acceso a la justicia Protección y cuidado
		ESCUCHANDO NUESTROS SABERES	Responsabilidad intergeneracional Vínculos y relaciones familiares
		APRENDIENDO A ENVEJECER	Plan de vida Gestión a la investigación
		CAMBIANDO PARA MEJORAR	Imágenes del envejecimiento Formación a cuidadores y cuidadoras

Fuente: (Secretaría Distrital de Integración social, 2010)

A partir del 2010 rige en Bogotá el Decreto 345 para adoptar la política pública social para el envejecimiento y la vejez que garantiza la promoción, protección y restablecimiento de los derechos fundamentales de las personas mayores en un marco de equidad e igualdad, acogiendo a las recomendaciones de la OMS con respecto a un envejecimiento activo. Para ello se buscan diferentes estrategias que tendrán una cobertura de 15 años.

En el Modelo de Atención Integral para Personas mayores que se deriva de la política Pública Social del Distrito, se trabajan las habilidades, capacidades y potencialidades que tiene todo ser humano y que por las circunstancias de la edad se

vuelven invisibles para la familia y para la sociedad; al desarrollarlas, transformarlas, evidenciarlas y acondicionarlas a la nueva situación del ciclo de vida permiten el empoderamiento de la persona mayor que le ayudan a fortalecer su autonomía y afrontar situaciones de la vida (Secretaría distrital de integración social, 2011) .

### **3. MODELO PEDAGÓGICO**

El modelo pedagógico es pertinente cuando se adapta a las necesidades individuales y colectivas de los individuos, y buscan un fortalecimiento de valores, aptitudes y actitudes que permiten formar o educar incidiendo positivamente en la calidad de vida de las personas y en la construcción social. Desde esta perspectiva, y muy particularmente por estar orientada la investigación a la población de adultos mayores, es relevante y pertinente asumir como eje orientador el constructivismo social.

#### **3.1 Constructivismo social**

Para el desarrollo de este apartado se retomarán conocimientos de algunos autores que definen el constructivismo, como la enseñanza a partir de la facilitación de ambientes y experiencias que conducen a la construcción de conocimiento por parte del estudiante (Niaz, 2001). Con base en lo anterior surgen diferentes tipos de constructivismos, sin embargo, para el desarrollo de este trabajo investigativo se abordará el constructivismo social.

Teniendo en cuenta las ideas que desarrollan autores como Piaget, Vygotsky y Maturana en torno al constructivismo y la implicación de la realidad social, que se desarrolla a partir de relaciones con objetos, situaciones, sujetos y sucesos dentro del mundo social cultural que viven en su existencia cotidiana con sus semejantes, con quienes lo vinculan relaciones de interacción, desde allí se trabajan temas como la intersubjetividad, la interacción, la comunicación y el lenguaje (Retamozo, 2012).

De forma general se entiende el conocimiento desde elementos sociales, ya que su elaboración se realiza por medio de la discusión e interacción con el otro. De tal forma que este modelo rompe la dualidad individuo-cultura y da paso a un flujo de relaciones continuas en sociedad de las que el individuo no puede desprenderse (Gergen 1997).

Desde el autor Maturana (1999), se ve la educación como un proceso autopoiético el cual posibilita el desarrollo de los estudiantes mediante la convivencia con otros seres, en un ambiente que comparten en común. Es así como el ser y hacer se transforman junto con

las emociones, las cuales influyen en las conductas y comportamientos de los estudiantes (Ortiz Ocaña, 2016)

Según los planteamientos de Vygotsky (1987) la participación de los niños en los procesos de enseñanza-aprendizaje se relacionan con el pensar y actuar. Newman, Griffin y Cole (1989) evidenciaron que la participación activa de los individuos presentes en los entornos escolares facilita la construcción de conocimiento por medio de diversas actividades, donde la intervención de los estudiantes en las dinámicas de clase y el trabajo grupal son elementos que potencializan la construcción de dicho conocimiento, donde la figura del maestro se encuentra como un guía, el cual da sentido o sitúa las intervenciones de los estudiantes, de tal forma que estos tomen iniciativa y se apropien de las situaciones que se les plantea en el aula. Esta perspectiva de constructivismo social representa también el paso del sujeto a la colectividad o de la persona a la comunidad (Aparicio & Ostos, 2018).

En este modelo pedagógico la evaluación está enfocada en la evolución de procesos cognitivos que desarrolla el estudiante a través del tiempo, de tal forma que el conocimiento se construya y reconstruya de forma autónoma a partir de las orientaciones realizadas por los maestros y las interacciones con el entorno (Aparicio & Ostos, 2018)

Debido a que este trabajo investigativo se centra en la parte de interacción con el otro (entre el adulto mayor y su núcleo familiar), la aplicación del conocimiento en el contexto, el maestro como guía del aprendizaje, se evidencia el constructivismo social como un modelo óptimo debido que permite potenciar habilidades comunicativas con el otro mientras se aprende.

## 4. MARCO METODOLÓGICO

Teniendo en consideración que la metodología es la herramienta para conseguir información sobre la realidad y es el medio para recorrer el método científico, en este capítulo se expone la manera como se ha desarrollado el estudio, se describen y argumentan las decisiones metodológicas adoptadas basados en el enfoque, tipo de estudio, contexto, muestra, unidades de análisis, descripción de los instrumentos de recolección de la información y ruta metodológica a seguir.

### 4.1 Enfoque

Debido a que el proceso de enseñanza-aprendizaje, requiere de la interacción entre maestro-estudiante, relación que se da a partir de las concepciones que posee el estudiante para comprender el mundo y las concepciones del maestro para darlo a entender, se propone la investigación cualitativa como eje dinamizador, entendiendo esta como el estudio de la realidad en el contexto natural, describiendo legítimamente cómo, dónde y cuándo sucede el fenómeno a estudiar. Donde a partir de los datos recolectados se busca dar sentido o interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que posea la población que está directamente relacionada con el fenómeno (Monje, 2011).

La investigación cualitativa según Guba (1989) aborda algunos supuestos que hacen parte de este tipo de investigación: 1) Naturaleza de la realidad: donde se expresan múltiples realidades y que el estudio de una influenciará a las demás. 2) Naturaleza de los enunciados Legales: Las generalizaciones no son posibles. 3) Naturaleza de la relación investigador-objeto: la relación que emerge de estos dos sujetos, aunque el investigador mantenga distancia entre él y el fenómeno estudiado. Estos supuestos enmarcan la práctica debido a la flexibilidad y a la posibilidad de interacción que se puede dar entre el investigador y el objeto de estudio.

De igual forma y desde un contexto actual Hernández Sampiere et al. (2014) definen el enfoque cualitativo como: “Un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo visible, lo transforman y convierten en una serie de representaciones en forma al mundo visible, lo transforman y convierten en una serie de representaciones en forma de observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos (p. 391).

## 4.2 Tipo

Se propone la Investigación Acción como ruta metodológica para la práctica, entendida como un proceso que busca la interpretación de un aspecto social a través de la investigación: activa, constante y propositiva, con la finalidad de provocar un cambio positivo de orden social (Bernal, 2010). Esta investigación implica la combinación entre la práctica y la teoría, utilizando herramientas como la observación, participación, planificación y reflexión. Además, cabe aclarar que este tipo de investigación se enfoca en gran medida en la obtención de datos con la finalidad de aportar al cambio de una situación que afecta a un grupo de sujetos, lo cual contribuye con el desarrollo y mejoramiento de la investigación en aspectos sociales (Hernández Sampiere et al., 2014)

En el momento que se desarrolla la acción activa se promueve el aprendizaje reflexivo y crítico. Por lo tanto, la investigación promueve la producción de conocimiento. Al igual que el cuestionamiento de ¿Para qué me sirve este conocimiento? O ¿De qué sirve enseñar este conocimiento? Enfocando una educación para la comprensión.

## 4.3 Ruta Metodológica

En la ruta metodológica se plantean 4 grandes etapas las cuales son: 1. Contextualización, 2. Problematización, 3. Desarrollo y 4. Conclusión, las cuales tendrán la siguiente implementación:

**Etapa 1 contextualización:** se basará en la etnografía que se estructurará en 4 partes principales las cuales son: 1) Revisión documental. 2) Observación Participante. 3) Entrevistas. Estos permitirán la sistematización de datos tanto de la fundación como del aula para de esta manera analizarlos y realizar triangulación de información para ver las similitudes o diferencias entre estos. Al igual este proceso sirve para identificar los elementos que participan en la interpretación del entorno por parte de la población a los cuales será dirigida esta práctica. De esta manera permitirá ver el fenómeno estudiado no de manera aislada sino vincularlo con diversos elementos informativos que enriquezcan su comprensión. Evitando tener una visión parcelada y reducida del fenómeno, permitiendo observar las diferentes dimensiones que pueden tener un fenómeno en particular.

**Etapa 2 problematización** se centrará en la temática de la actividad física y la interacción entre el adulto mayor y su núcleo familiar, donde lo primordial será identificar y establecer el objeto de estudio, en este caso el grado al que irá dirigida la práctica. También se problematiza la pertinencia de la temática en la población.

**Etapa 3 desarrollo:** se basará en la recolección de datos en la acción, es decir en la práctica, por lo tanto, se utilizarán 5 elementos principales los cuales son: 1) Cuestionarios. 2) Observación participante. 4) Cuaderno de campo.

**Etapa 5 síntesis y conclusión,** en este paso se toman el producido del análisis de los pasos anteriores se estudian y comparan con la literatura, evidenciando convergencias y divergencias las cuales se justificarán en los datos tomados, para de esta manera contribuir a la construcción del conocimiento a partir del tema de la actividad física y la interacción entre el adulto mayor y su núcleo familiar.

#### 4.4 Instrumentos

**Tabla 4** *Instrumentos de investigación*

<b>Objetivos</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Instrumentos</b>
Identificar los factores (físicos y sociales) que posibilitan la interacción del adulto mayor con su núcleo familiar.	Revisión documental Observación no participante	Matriz Formato de observación
Problematizar la interacción que desarrolla el adulto mayor dentro de su núcleo familiar.	Entrevista semiestructurada	Entrevista semi estructurada: A adultos mayores
Determinar la relación entre la estrategia deportiva implementada y la interacción del adulto mayor con su núcleo familiar	Secuencia didáctica Observación participante Diarios de campo	Planeación secuencia didáctica Ficha de observación Formato cuaderno de campo

##### 4.4.1 Revisión bibliográfica

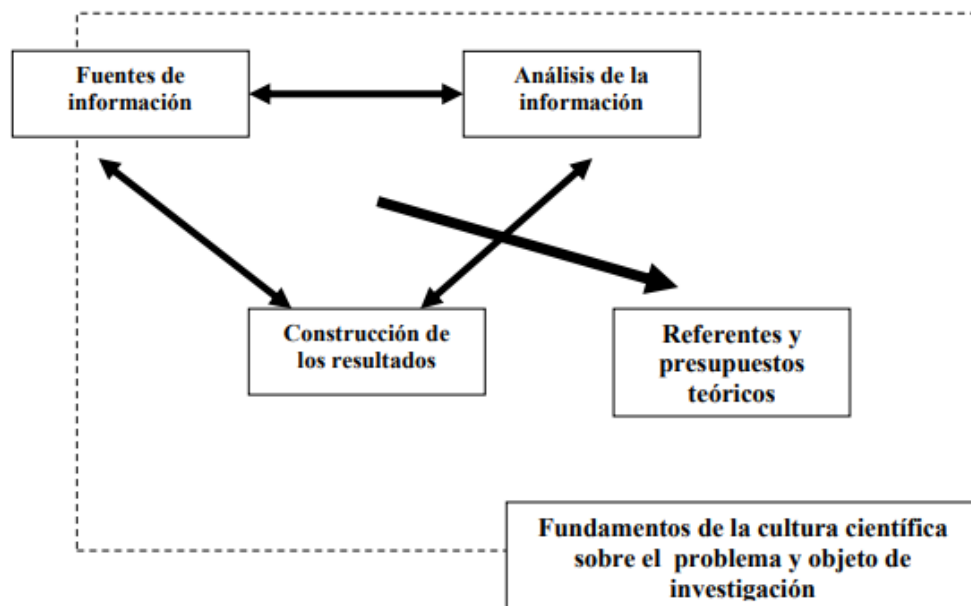
El inicio de esta revisión se basó en determinar las palabras de búsqueda “enseñanza de fraccionarios en niños”, “neuro aprendizaje y enseñanza de fraccionarios”,

“Aprendizaje basado en problemas y fraccionarios”. Como fuentes primarias se usaron libros, artículo de publicaciones periódicas, monografías, tesis, disertaciones, documentos oficiales, dando una relevancia especial al artículo científico. Las bases de datos utilizadas fueron Scielo. Eric, Dialnet y en el metabuscador Googlee academic.

Una vez seleccionadas las fuentes se realiza un análisis crítico y se describen los hallazgos que van a conformar el corpus teórico: antecedentes, contexto conceptual y método de investigación.

Los resultados permiten establecer que teorías científicas y generalizaciones empíricas que describen y explican el problema de la investigación. El proceso seguido en esta revisión bibliográfica se aprecia en la Figura 1.

**Figura 3** Componentes de la revisión documental.



(Izaguirre, Rivera, & Mustelir, 2016)

Para sistematizar la información se realiza una matriz en la cual se clasifican los documentos en nacionales e internacionales por orden cronológico, de esta forma se

permite visualizar los elementos constitutivos de cada documento (Tabla 4). El resultado de esta sistematización se encuentra en el Anexo 1.

**Tabla 5** *Matriz revisión documental*

Documentos	País	Fecha	Tipo	Palabras clave
<b>INTERNACIONALES</b>				
1.				
2.				
<b>NACIONALES</b>				
3.				
4.				

#### **4.4.2 Entrevista semiestructurada**

Por medio de este instrumento se realizan preguntas y se escuchan respuestas, el entrevistador tiene una gran influencia no solo en la obtención de las respuestas, sino en el manejo del contexto. Las entrevistas cualitativas deben ser abiertas, sin categorías preestablecidas, de tal forma que los participantes puedan expresar sus experiencias (Hernández Sampiere et al., 2014). Con base en el modelo diseñado, se estructuran preguntas para cada subcategoría Anexo 2. La realización de la entrevista en relación con el proyecto de grado "Participación del adulto mayor de la fundación FUNAFDE en su familia a través de una estrategia deportiva", se realiza con el fin de tomar en cuenta la perspectiva de la población para contrastarla con la de los investigadores y tener una visión objetiva general acerca de las vivencias de dicho proyecto.

**Tabla 6** *Categorías entrevista sistematizada*

<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>
Adulto Mayor	Referentes conceptuales y contextuales Recorrido histórico Contexto internacional y nacional Rol del adulto mayor
Deporte como bienestar social	Actividad física
Estrategias deportivas	Práctica deportiva del tejo como estrategia para la inclusión del adulto mayor

#### 4.4.3 Secuencia didáctica

Para este trabajo de investigación la secuencia didáctica responde a unos principios pedagógicos, deportivos y sociales que derivan en una estructura que conlleva una serie de actividades de apertura, desarrollo y cierre. El enfoque está en generar procesos que permitan al adulto mayor trabajar a partir de contextos reales y de esta forma lograr reconocer sus procesos físicos, mentales y sociales e ir aumentando la complejidad de estos.

#### 4.4.4 Observación no participante

En esta observación el investigador no está involucrado directamente en las actividades. En esta oportunidad los investigadores asistieron a siete sesiones que organizaron los estudiantes de Licenciatura en el deporte de séptimo semestre, quienes tenían sesiones programadas para trabajar prácticas deportivas de Atletismo (lanzamientos, marcha) con la población objeto de estudio todos ellos miembros de FUNAFDE.

Los investigadores observaron cada una de las sesiones, este acercamiento preliminar sirve para diagnosticar la población y de esta forma establecer las mejores estrategias deportivas que se podían implementar (Anexo 3).

**Tabla 7** Formato observación no participante

Fecha	lugar	Hora	Observador 1	Observador 2	Observador 3	Observador 4
11/11/2021	Funafde (parque Barrio la trinitaria)	8:00 a 9:00 am				
18/11/2021	Funafde (parque Barrio la trinitaria)	8:00 a 9:00 am				
25/11/2021	Funafde (parque Barrio la trinitaria)	8:00 a 9:00 am				
27/11/2021	Sasaima	6:00am a 7:00 pm				
2/12/2021	Funafde	8:00 a				

	(parque Barrio la trinitaria)	9:00 am				
<b>9/12/2021</b>	Funafde (parque Barrio la trinitaria)	8:00 a 9:00 am				
<b>16/12/2021</b>	Funafde (parque Barrio la trinitaria)	8:00 a 9:00 am				

#### ***4.4.5 Observación participante***

Esta observación involucra directamente al investigador El fin fundamental es describir acontecimientos, participantes, interacciones, entre otros aspectos. Se diseña una rejilla en el que cada observador participante describe la actividad realizada desde las interacciones sucedidas. El Anexo 3 muestra la recopilación final de las observaciones de la experiencia.

**Tabla 8** *Formato observación participante*

<b>Fecha</b>	<b>lugar</b>	<b>Hora</b>	<b>Observador 1</b>	<b>Observador 2</b>	<b>Observador 3</b>	<b>Observador 4</b>
<b>20/01/2022</b>	Funafde (parque Barrio la trinitaria)	8:00 a 9:00 am				
<b>27/01/2022</b>	Funafde (parque Barrio la trinitaria)	8:00 a 9:00 am				
<b>3/02/2022</b>	Funafde (parque Barrio la trinitaria)	8:00 a 9:00 am				
<b>10/02/2022</b>	Funafde (parque Barrio la trinitaria)	8:00 a 9:00 am				
<b>17/02/2022</b>	Funafde (parque Barrio la trinitaria)	8:00 a 9:00 am				

<b>24/02/2022</b>	Funafde (parque Barrio la trinitaria)	8:00 a 9:00 am				
<b>3/03/2022</b>	Funafde (parque Barrio la trinitaria)	8:00 a 9:00 am				
<b>10/03/2022</b>	Funafde (parque Barrio la trinitaria)	8:00 a 9:00 am				
<b>17/03/2022</b>	Funafde (parque Barrio la trinitaria)	8:00 a 9:00 am				
<b>24/03/2022</b>	Funafde (parque Barrio la trinitaria)	8:00 a 9:00 am				
<b>31/03/2022</b>	Funafde (parque Barrio la trinitaria)	8:00 a 9:00 am				
<b>7/04/2022</b>	Funafde (parque Barrio la trinitaria)	8:00 a 9:00 am				
	Turmequé					

#### ***4.4.6 Diarios de campo***

Con este documento escrito se pretende hacer un registro sistemático que permite narrar las actividades y experiencias que se desarrollan en el contexto de la secuencia didáctica enfocada como estrategia deportiva. El reporte de las actividades debe ser planeado, por tanto, requiere un trabajo organizado para poder contemplar todos los aspectos incidentes.

**Tabla 9** *Formato diarios de campo*

	<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b>
	<b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA - LICENCIATURA EN DEPORTE</b>
	<b>PROYECTO: Participación del adulto mayor en su familia a través de una estrategia deportiva</b>

	Profesores: Jonatan Ricaurte, Milton Borja, Carlos Marciales, Felipe Rincón		
	fecha: 20/01/2022	sesión # 1	
<b>TEMA</b>		hora inicio:	Hora final:
<b>Materiales</b>			
<b>Objetivo</b>			
<b>FASES</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DURACIÓN (min)</b>	
<b>INICIAL</b>			
<b>CENTRAL</b>			
<b>FINAL</b>			
	total:		

#### 4.5 Implementación

Las sesiones se programaron cada una con un tiempo de una hora, todas a cargo de los profesores Jonatan Ricaurte, Milton Borja, Carlos Marciales, Felipe Rincón. La estructura se dividió en fases:

- Inicial: Bienvenida, charla introductoria, movilidad articular y calentamiento
- Central: Ejercicios de coordinación, equilibrio, practica predeportiva, juego.
- Final: Juego, estiramiento

Cada sesión está preparada para 1 hora y se realiza en el parque Barrio la Trinitaria. La programación se general se encuentra en el siguiente cuadro.

**Tabla 10** Programación secuencia didáctica

20/01/2022	INICIAL	Bienvenida	Saludo a los participantes
		Charla introductoria	Explicación de los objetivos de la actividad
		Movilidad articular	Tren inferior pasando por las articulaciones principales hasta llegar a la cabeza
		Calentamiento	Caminata
	CENTRAL	Fundamentos del tejo	Charla explicativa. Explicación de los elementos del tejo
	FINAL	Agrupación al movimiento completo	Juego de integración
Estiramiento		Estiramiento completo	
27/01/2022	INICIAL	Bienvenida	Preguntas aleatorias
		Charla introductoria	Importancia del trabajo en equipo
		Movilidad articular	Inicia con tren inferior hasta llegar al tren superior
		Calentamiento	Dinámica de movimiento por el espacio con juego (el coronel dice).
	CENTRAL	Ejercicios de coordinación viso manual	Se divide el grupo en dos filas un participante frente a frente, cada pareja tendrá un balón de baloncesto harán pases entre ellos. (habrá variables de pase). Grupo en tríos para hacer pases entre ellos se aumenta dificultad con más balones.
	FINAL	Agrupación al movimiento completo	Juego en parejas
Estiramiento		Completo énfasis en extremidades superiores.	
03/02/2022	INICIAL	Bienvenida	Preguntas aleatorias
		Charla introductoria	Quien soy yo
		Movilidad articular	Tren inferior pasando por las articulaciones principales hasta llegar a la cabeza
		Calentamiento	Dinámica de movimiento barcos en movimiento
	CENTRAL	Ejercicios de coordinación viso manual	5 filas con igual número de personas. El primer participante de cada fila pasa el balón a su compañero de atrás agachándose y pasándolo por entre sus piernas, se repite la acción hasta llegar al último participante. Se realiza con la variante de pasar el balón por encima de la cabeza.

			Juego de bolos, prácticas de lanzamiento. Juego tingo, tingo, tango con lanzamientos de pelota agrupados por círculos.	
	FINAL	Agrupación al movimiento completo	Juego yo tengo un tic	
		Estiramiento	Completo énfasis en extremidades superiores	
	10/02/2022	INICIAL	Bienvenida	Presentación de la actividad
			Charla introductoria	Recuerdo de la actividad anterior. Enseñanzas y prácticas que más agradaron.
Movilidad articular			Se hace énfasis en el tren superior	
Calentamiento			Trote simple y caminata en la cancha.	
10/02/2022	CENTRAL	Ejercicios de coordinación viso manual	Dos grupos ubicados en zigzag deben completar el recorrido y encestar el balón en un valde al final de la línea. Variación se realiza con inserción de aros. Circuitos de coordinación: con un palo de escoba apoyado en el piso deben hacer giros en circulo sin dejarlo caer. Deben cambiar de mano cuando se dé la señal. Estaciones: Juegos de lanzamiento utilizando conos y juego de triqui. Juegos declaro la guerra a ..., la persona nombrada debe atrapar la pelota lo más rápido posible y allí intenta pochar a un compañero que será quien dice el nuevo nombre. Lanzamientos de tejo en canchas propuestas	
		FINAL	Agrupación al movimiento completo	Juego yo tengo un tick y un tock
			Estiramiento	Estiramientos completos
		17/02/2022	INICIAL	Bienvenida
Charla introductoria	Explicación de los objetivos de la actividad			
Movilidad articular	Tren inferior pasando por las articulaciones principales hasta llegar a la cabeza			
Calentamiento	Lanzamientos de la pelota hacia arriba, rebotando y con pases.			
CENTRAL	Ejercicios de coordinación viso manual		Estaciones: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lanzamiento de balones pesados con ambas manos.</li> <li>2. Velocidad de reacción con pelotas</li> <li>3. Movilidad de pies en escalinata y con movimientos laterales, movilidad hacia atrás</li> </ol>	

			4. Afianzamiento de raquetas y pelotas, rebotes y golpes.
	FINAL	Agrupación al movimiento completo	Juego de integración
		Estiramiento	Estiramiento completo, énfasis extremidades superiores.
24/02/2022	INICIAL	Bienvenida	Saludo a los participantes
		Charla introductoria	Explicación de los objetivos de la actividad
		Movilidad articular	Tren inferior pasando por las articulaciones principales hasta llegar a la cabeza
		Calentamiento	Trote suave, movimientos de desplazamiento laterales
	CENTRAL	Ejercicios de coordinación, equilibrio y estabilidad	Se realizan diversos tipos de lanzamiento en forma individual y por equipos, se asignan puntuaciones que determina el ganador.  Se trabaja el taekwondo para afianzar el equilibrio y estabilidad en los lanzamientos.
		Agrupación al movimiento completo	Juego de integración
	FINAL	Estiramiento	Estiramiento completo, énfasis extremidades superiores.
3/03/2022	INICIAL	Bienvenida	Saludo a los participantes
		Charla introductoria	Explicación de los objetivos de la actividad
		Movilidad articular	Tren inferior pasando por las articulaciones principales hasta llegar a la cabeza
		Calentamiento	Trabajo por parejas, se integran familiares a la actividad. Manejo y dominio de la pelota con pases.
	CENTRAL	Ejercicios de coordinación viso manual	Estaciones de trabajo para lanzamientos por equipos Palos Pelotas Aros Balones
		Agrupación al movimiento completo	Juegos de integración
	FINAL	Estiramiento	Estiramiento completo, énfasis extremidades superiores.
10/03/2022	INICIA	Bienvenida	Saludo a los participantes
		Charla introductoria	Explicación de los objetivos de la actividad
		Movilidad articular	Tren inferior pasando por las articulaciones principales

			hasta llegar a la cabeza
		Calentamiento	Juego de ponchados y congelados
	FINAL	Ejercicios de coordinación viso manual	1. Recuperación y caminata acompañada de respiración. 2. Juego de bolos con pelotas y conos, tres grupos realizan competencia entre ellos.
		Agrupación al movimiento completo	Caminata y vuelta a la calma
	Estiramiento	Estiramiento completo, énfasis extremidades superiores.	
17/03/2022	INICIAL	Bienvenida	Saludo a los participantes
		Charla introductoria	Explicación de los objetivos de la actividad
		Movilidad articular	Tren inferior pasando por las articulaciones principales hasta llegar a la cabeza
		Calentamiento	Se realizan acciones por grupos que se van organizando de acuerdo con la instrucción del profesor. (bailar, cantar, representar)
	CENTRAL	Ejercicios de coordinación viso manual	Estaciones: 1. Lanzamiento del tejo a la greda 2. Elementos del tejo 3. No dejar caer la pelota
		Agrupación al movimiento completo	Juego de integración
	FINAL	Estiramiento	Estiramiento completo, énfasis extremidades superiores.
24/03/2022	INICIAL	Bienvenida	Saludo a los participantes
		Charla introductoria	Explicación de los objetivos de la actividad
		Movilidad articular	Tren inferior pasando por las articulaciones principales hasta llegar a la cabeza
		Calentamiento	Se inicia con trote simple y recorridos en caminata.
	CENTRAL	Ejercicios de coordinación viso manual, equilibrio	1. Lanzamiento de aro por parejas 2. Juego del tiburón 3. Juego piedra papel o tijera, circuito con aros
		Agrupación al movimiento completo	Yo tengo un Tick Tock
	FINAL	Estiramiento	Estiramiento completo
31/03	INIC	Bienvenida	Saludo a los participantes
		Charla introductoria	Explicación de los objetivos de la actividad

		Movilidad articular	Tren inferior pasando por las articulaciones principales hasta llegar a la cabeza
		Calentamiento	Recuperación y caminata acompañada de respiración.
	CENTRAL	Ejercicios de coordinación viso manual	Por grupos y práctica de tejo retroalimentando lo aprendido en sesiones anteriores, perfeccionamiento del lanzamiento. Torneo relámpago de tejo
		Agrupación al movimiento completo	Conversatorio retroalimentación de la actividad y expresión de emociones.
	FINAL	Estiramiento	Estiramiento completo, énfasis extremidades superiores.

#### **4.5.1 Contexto**

La Fundación de actividad física y deporte FUNAFDE, es una entidad sin ánimo de lucro ubicada en la ciudad de Bogotá carrera 100 C No 133 – 22, registrada con la actividad económica S9499 - actividades de otras asociaciones NCP, constituida legalmente el 19 de enero del año 2012 por Cindy Carolina González y Charly Hernández. Su función principal está centrada en ofrecer opciones y oportunidades a los adultos mayores de 65 años para realizar prácticas deportivas y de actividad física con un fuerte componente social que trascienda a la comunidad circundante.

#### **4.5.2 Muestra**

En la presente investigación lo que se pretende es establecer la incidencia del desarrollo de una estrategia deportiva dirigida a adultos mayores para que puedan vincularse con mayor grado de participación en su núcleo familiar. Por tan es importante establecer relaciones ente las unidades de análisis. Por lo que el sistema de muestreo que se utilizaría es una muestra no probabilística.

La muestra no probabilística, la cual caracteriza la presente investigación, lo que busca es profundidad, calidad, sensaciones, emociones y estas variables solo se pueden obtener a través de este tipo de muestreo. Por lo tanto, priva más la intencionalidad de investigador en cuanto a qué grupo o población de acuerdo con las características mismas del trabajo, en que se va a dirigir para obtener la información que considere necesario para

el estudio que realiza. Hernández et al (2014), define el concepto de muestra no probabilística de la siguiente manera:

La muestra no probabilística o dirigida, subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, si no de las características de la investigación (p.222).

Para esta investigación se seleccionaron un total de **50** adultos mayores, de los cuales 2 son hombres y 48 son mujeres en un rango de edad de 65 a 75 años.

## 5. ANALISIS DE DATOS

### 5.1 Revisión bibliográfica

La revisión arroja que las fuentes logran establecer como parámetros que a medida que una traspasa los 65 años se inicia una serie de patologías en aproximadamente el 85% de esta población; los médicos señalan que entre las más frecuentes se encuentran problemas vasculares, reumatismo, diabetes, y desequilibrios psíquicos. A pesar de este tipo de sintomatologías que pueden limitar aspectos de la vida, es una población funcionalmente activa y cuya esperanza de vida puede estar alrededor de los ochenta o más años (Ferro et al., 2012).

Cada uno de los apartes del marco teórico, dan cuenta de la relevancia de la actividad física y recreativa para apoyar la participación social y mejorar su calidad de vida del adulto mayor ((Chalapud Narváez & Escobar Almario, 2017; Rodríguez Cádenas et al., 2002); estudios muestran resultados positivos en cuanto a que se logra que esta población mejore su equilibrio, coordinación, fuerza muscular, capacidad de ambulación del adulto mayor, e incluso inciden en aumentar la memoria, la atención y la participación (Chalapud y Escobar 2017)

Se encuentran documentos que resaltan la importancia de establecer estrategias deportivas que permitan al adulto mayor tener una adecuada salud cuando integra de manera regular y planeada desde el conocimiento de un profesional, acciones programadas y progresivas que tengan como objetivo desarrollar técnicas para la realización de prácticas deportivas. El deporte aporta disminución de la percepción del dolor, de la ansiedad y mejora la capacidad de concentración y atención, esto refleja una percepción de bienestar que incide directamente en su movilidad, estos aspectos hacen del anciano una persona más funcional y logra que tengan hasta mayor edad independencia (Rodríguez et al., 2014).

Esto permite establecer que las actividades deportivas tienen una relevancia en la vida del adulto mayor, siempre y cuando se puedan generar hábitos saludables. Tales acciones deben estar supervisados por el médico de cabecera, programadas por un profesional de la cultura deportiva el cual dosifique, programe y controle constantemente

de acuerdo con la situación particular del adulto mayor, para lograr un envejecimiento con calidad de vida y con mejores condiciones de salud.

## 5.2 Entrevista semiestructurada

Las categorías analizadas en forma cualitativa se presentan con sus respectivos análisis de resultados a continuación

### 5.2.1 *Adulto mayor*

**Referentes conceptuales y contextuales:** Los participantes consideran que después de los cincuenta años la percepción hacia la vida va cambiando, no solo en cuanto al estado físico, sino también al estado mental. “Los años para nosotros son cortos ya después de... uno de los cincuenta. Ya empieza cómo ver uno que la vida se le va acortando”, “ya como que uno pierde un poco la memoria, no nos concentramos mucho”

El 70% de los participantes se considera activo y con la capacidad de colaborar en el hogar. Aún se sienten con energías para realizar cosas, “uno todavía puede y puede dar muchísimo más”, “se necesita estar activo”, “nosotros todavía estamos acá y nosotros todavía podemos dar mucho”

Se encuentra que la gran mayoría ha trabajado durante la mayor parte de su vida y tienen un ingreso económico, en algunos casos muy limitados, que les permiten no molestar a la familia con sus gastos. “por ahora no dependo ni económicamente ni con la salud” “soy pensionada, laboré durante mucho tiempo en el aeropuerto, entonces ahora estoy dedicada a ser de todo un poquito”.

Este tipo de percepciones dan cuenta de la situación contextual del adulto mayor, y de los conceptos que ellos mismos manejan por los referentes culturales que les rodeas. Notan una decadencia incluso antes de los cincuenta años que limitan sus vidas, y encuentran factores físicos y psicológicos que deterioran su bienestar o causan rechazo en sus entornos cercanos. Tal como lo refiere (Arias, 2013), para el adulto mayor la interacción social es un punto fundamental en sus vidas, esta le permiten arraigar momentos de alegría y forman parte integral de sus recuerdos, permitiendo que su funcionalidad y desenvolvimiento no sea un limitante por su edad avanzada. Los estereotipos asociados a la

vejez, hace que el imaginario de esta población afecte psicológicamente su condición actual, el apoyo de la sociedad en general y de la familia en particular permiten generar ambientes más propicios para promover el desarrollo de sus potencialidades.

**Recorrido histórico:** La figura del adulto mayor ha pasado históricamente por altibajos los cuales determinan su rol social. La biblia refiere a antiguos monarcas, viejos sabios que dirigían los pueblos. Sin embargo, en Roma y Grecia se le consideraba al anciano como una persona en decadencia teniendo un lugar privilegiado la fuerza y la belleza, el medioevo y el renacimiento rescata la figura del anciano sin embargo ser anciano era sinónimo de debilidad. El valor del anciano toma relevancia cuando se convierte en el abuelo cuidador mientras los más jóvenes trabajan (Trejo Maturana, 2001). Para los entrevistados el ser anciano en épocas anteriores significaba respeto “era más respetado y valorado, se consideraba un tesoro en casa” “Era el respeto, los adultos hablaban y se ponía cuidado”.

**Contexto nacional e internacional:** El envejecimiento poblacional es un desafío actual para los Estados, exigen a las instituciones gubernamentales e intersectoriales a trazar estrategias que permitan garantizar los derechos fundamentales del adulto mayor, reto que cada día se hace mayor por el aumento en la esperanza de vida De acuerdo con Villafuerte et al. (2017) la preocupación de muchos países por esta población que cada vez demanda más recursos ha generado proyectos, planes y programas y diferentes niveles de atención para cubrir sus necesidades básicas y a brindar una vida activa y saludable.

La vejez puede ser una etapa de la vida tan positiva como cualquier otra, llena de satisfacciones y calidad de vida y no debe establecerse ningún tipo de discriminación hacia las personas por razón de su edad. Aunque la edad constituye un elemento importante, se considera insuficiente como criterio aislado para evaluar, cuantificar y definir las necesidades de una persona mayor enferma (Villafuerte et al., 2017, p. 87).

En Colombia se aumenta la población adulta mayor progresivamente con el tiempo, actualmente corresponde aproximadamente al 6% del total de los habitantes concentrándose en las cabeceras municipales. En las regiones rurales existe una falta de presencia de ayudas que benefician al adulto mayor por las dificultades demográficas que dificultan

llegar a él. En el país a pesar de tener una legislación que protege al adulto mayor, existen inequidades y exclusión.

Pues ahorita en este momento ser adulto mayor en Colombia tiene muchas ventajas, porque, tenemos muchas cosas que hacer, El Estado, la sociedad colombiana nos ofrece muchas cosas: Participación en eventos, muchas veces para las personas que, que económicamente no tienen de que vivir les dan su bono. Hay recreación. Hay muchas cosas importantes que hacer, entonces es muy bonito...hay, hay acogimiento.

...por ejemplo la gente bueno no tengo para una pensión, ¿entonces que han hecho?, han hecho grupos también donde les dan charlas y fuera de eso les dan bonos, les dan mercado.

Adicionalmente se ha propagado una cultura de falta de respeto por parte de la sociedad, el adulto teme a la burla y a la censura lo que impide que realice ciertas actividades, en algunas familias se evidencia maltrato psicológico e incluso físico que convierte a este sector poblacional vulnerable. La condición de adulto mayor se relaciona socialmente con enfermedad o con disminución de capacidades y esto hace que mentalmente el adulto mayor se excluya por sí mismo o desvalore su autoimagen.

... un adulto mayor es motivo de burla, sí, porque muchas veces en los grupos, digamos en los grupos de danzas, de actividades casi no hay hombres, si, sigue esa parte del machismo o el miedo a que se rían porque están haciendo esto, de pronto uno de mujer es como más tranquilo y uno se relaciona más, porque ahoritica sí, digamos no, no este viejito no, que va a poder. “se burlan mucho, no se respeta, no hay respeto, hoy en día es muy poca la gente que respeta al adulto mayor”. “ojalá los jóvenes supieran tratar al adulto mayor”

**Rol del adulto mayor en la familia:** Para algunos de los adultos mayores entrevistados esta es una etapa para concentrarse en si mismos, y disfrutar la vida. Consideran que la responsabilidad de organizar un hogar fue cumplida al educar a sus hijos. Ahora con los nietos colaboran, pero no existe una responsabilidad directa. Para aquellos

que aún tienen hijos viviendo en su casa les gusta llevar las riendas de la casa y asumir los gastos que se requieran “Yo tengo 61 años y tengo una niña de 17 años, ella está haciendo su carrera en... Bueno, yo soy la, la de la casa”. Algunos de los entrevistados aun desarrollan algún tipo de actividad productiva “entre semana pues yo tengo una miscelánea y me quedo atendiendo mi miscelánea, ellos todos salen a trabajar, el sábado y domingo están en la casa”. La importancia que se le da al adulto mayor la familia es un factor preponderante en su bienestar físico y mental.

Para apoyar la importancia del rol del adulto mayor en la familia y en la comunidad, se encuentran referencias que indican a menor interacción social con grupos sociales se encuentran disminuciones de la discapacidad, comorbilidades e incluso mortalidad. Así lo referencian Sepúlveda-Loyola et al., (2020) quienes analizan el impacto de la participación social en los adultos mayores, encontrando, que, aunque no existen criterios únicos para evaluar el nivel de participación social de esta población, los beneficios que otorga son la conservación por mayor tiempo de la capacidad cognitiva, disminuye síntomas depresivos, aumenta el nivel de actividades de la vida diaria principalmente es las mujeres, presentan mayor funcionalidad, mejoran la imagen de sí mismo y promueven hábitos saludables.

### ***5.2.2 El deporte como bienestar social***

Los adultos mayores en general disminuyen su actividad física y los agentes de socialización se limitan a la familia y en amigos, campos en los que la exclusión es relativamente baja. Para los ancianos que no poseen ningún apoyo social ni de redes ni de círculos cercanos porque se encuentran en situación de extrema pobreza o abandono, con un alto grado de desaprobación social, no pueden acceder a actividades físicas y se encuentran en mayor grado su deterioro físico y mental.

Para el caso de la población entrevistada la fundación a la que pertenecen se preocupa por dos factores que integrada permiten mostrar altos niveles de efectividad en sus afiliados, la actividad física con un énfasis en el deporte y la interacción social. Como testimonio que estas acciones han contribuido al bienestar de estos adultos mayores se encuentran los siguientes apartados de las entrevistas:

... yo adoro mi fundación, porque en esos momentos en que yo entré a la fundación, prácticamente estaba viviendo una decepción terrible, que fue perder un hogar de 30 años, un hogar maravilloso, un hogar muy bonito, donde no hubieron problemas. Pero entonces las cosas que no traen problemas que se ven muy muy bonitas, de pronto traen problemas graves más adelante y esto sucedió en mí, entonces la fundación, mis compañeras, mis profesores, todo. Eh me llevaron a superar ese problema tan duro.

... yo le agradezco principalmente a Dios y a mi fundación

A pesar de existir planes, programas y proyectos para estas personas, no se encuentra una asidua participación en las actividades, encontrando que “más de la mitad de esas personas mayores no ha interactuado socialmente en su zona con las organizaciones deportivas, sus espacios, sus servicios, sus normas y sus valores” (Martínez et al., 2006, p. 59). Tal como lo expresa Collins, vale la pena ahondar en el tema de exclusión social del deporte a personas con bajos recursos económicos y edad avanzada.

Se encuentra que cuando los grupos de adultos mayores realizan actividad física o deporte en espacios abiertos organizados y liderados por especialistas, la gente se motiva y busca integrarse por sentir que personas en igual o menores condiciones pueden realizar los ejercicios propuestos (Rodríguez Cárdenas et al., 2002) Es así como, el deporte se debe considerar como una práctica fundamental para el desarrollo integral de las personas y muy particularmente se deben ajustar programas que estén orientados a las personas de edad avanzada, esto servirá de apoyo en la calidad de vida, además de cumplir un fin recreativo físicos y/o mental (Wwinberg & Gould, 2010); Roberts, 2001)..

Además, en salud con la gente que yo hablo y todo, la mayoría de los médicos dicen, tienen que hacer actividad física, hay que hacer ejercicio, entonces eso ha hecho que uno salga.

Pero eso yo creo que todo comenzó, fue por haber visto tanto adulto mayor en los parques haciendo actividad física, como diciendo oiga nosotros todavía estamos acá y nosotros todavía podemos dar mucho.

... había personas mayores que yo, eso en mi dio mucho ánimo para seguir, yo decía esta señora que tiene 80 años viene, trota entonces yo también puedo.

### ***5.2.3 Estrategia deportiva***

**La educación física y estrategia deportiva:** Según Mosston & Ashworthn (1986) la educación física es un elemento integrador y el deporte permite la integración atendiendo individualidades y se logran establecer alternativas de elección para que los participantes se sientan cómodos en las practicas. Con un enfoque social la educación física y el deporte se alinean para realizar reconocimientos y aumentar la inclusión donde la colaboración, el trabajo en equipo y el logro personal hacen parte dinámica de todas las acciones, mejorando los niveles de confianza.

Para las personas que asisten a la fundación, es claro que hay una diferencia entre actividad física y deporte, expresiones como “Si como unos reglamentos que uno debe cumplir con su deporte, diría yo” hacen referencia a la concepción que tienen del deporte, también referencias más completas como “la actividad física para mi es el movimiento, los aeróbicos el ejercicio físico como tal, mientras el deporte tiene normas, jueces, hay competencia por lo general uno quiere ganar, aprender a respetar al rival”.

El deporte denota más dedicación y compromiso individual y en equipo “Pienso que como uno es tan competitivo, es ver, pensar, analizar, como cumplir con el deporte, con el equipo, lo que se vaya a realizar”. Para lograr acceder a la población mayor es importante trabajar el descubrimiento guiado que permite la inclusión y establecer una relación directa entre el docente y el practicante, y donde los otros ayudan a construir y a corregir basados en unas demostraciones preliminares (Mosston & Ashworthn, 1986). “Una de las cosas que más me gusta de los proyectos que la universidad nos ha mandado es que todo lo adaptan a adulto mayor”.

Es importante en este punto de la investigación reflexionar sobre la postura de la Educación Física y el deporte con respecto al adulto mayor a nivel nacional e internacional. Se encuentra que existe una relación directa entre la percepción de vejez, el nivel de

responsabilidad social que asumen los agentes sociales, la cultura que existe en torno a la salud y el cuerpo y las políticas públicas con las prácticas deportivas y la aplicación de metodologías dirigidas al adulto mayor. Aquí subyace un gran obstáculo por cuanto son muchas las estructuras que intervienen para producir transformaciones. Para Ruiz et al. (2010) es importante reorientar la función social que debe cumplir el deporte con el adulto mayor, sobre la base que bienestar y calidad de vida definidos por la OMS se entienden como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

**La práctica deportiva del tejo como estrategia inclusiva para el adulto mayor de integración social:** El tejo es un deporte autóctono que tiene una tradición de interacción social, al ser popular es inclusivo. Cuando se asume como práctica deportiva orientada al adulto mayor, permite establecer vínculos de confianza entre los integrantes de un equipo, ejercita la memoria al recordar puntajes y normas del juego, ejercita la estructura física al realizar movimientos, aumenta los niveles de percepción al utilizar la coordinación ojo mano y aumenta la autoestima al lograr obtener puntajes en equipo independientemente del logro personal.

Los conocimientos que brindan los docentes generan confianza y credibilidad y aumenta los canales de comunicación asertiva por compartir reglas unificadas. El juego se convierte de esta manera en un constante compartir con un nivel bajo de competición generando un espacio de distracción y motivación hacia la vida.

...ustedes lo hacen no solo con el tejo sino con la pelota con otro tipo de implementos, y uno dice por medio de otros implementos hay uno está practicando el lanzamiento, como el tiro al blanco, porque cuando a uno le decían tejo, uno se imaginaba de una vez la cancha de tejo para jugarla, pero ustedes como lo han enseñado es muy bueno, hacemos deporte.

... conoce uno cosas de que uno pues pasa por una cancha y dice: eh están jugando, ay me asustaron ayyy la mecha.

... pero de todas formas uno no tiene conocimiento pues de eso y aquí con ustedes aprendimos muchas cosas, que su bocín, que es mecha, que eh... muchas cosas se aprendieron.

Cuando se logra involucrar la familia en las practicas se nota un cambio en el adulto mayor se emociona e interactúa, se ve una relación de nietos e hijos con otros adultos logrando una dinámica social positiva, que enaltece la participación de los adultos mayores. “Se lanza así, eh por ejemplo mis hijos: miren el tejo se lanza así, este es el bocin, este es... entonces puedo participarles más abiertamente”

### 5.3 Observaciones

Tanto la observación no participante realizada a las actividades predeportivas orientas al atletismo, como la observación participante realizada en cada una de las 11 sesiones realizadas se encuentran como elementos comunes:

- Las asistentes en un 90% son mujeres.
- El nivel de ánimo y motivación aumenta cuando la actividad programada requiere mayores niveles de interacción y movimiento
- Los adultos mayores se dispersan con facilidad, por tanto, las actividades deben ser cambiadas con frecuencia de más o menos 15 minutos para evitar la monotonía y distracción.
- Las actividades por estaciones de trabajo dan excelentes resultados por su alta rotación y su programación
- A los adultos les gusta trabajar en equipo y respetar las reglas de juego.
- El tejo es un deporte altamente motivante por ser conocido por la mayoría de los participantes.
- Cuando la familia se integra a las actividades, los adultos mayores mejoran su estado de ánimo, ríen más y expresan sentimientos con mayor agrado.
- El espacio abierto para realizar actividades incita a que otras personas mayores de 60 años deseen involucrarse.
- La programación y orientación social de la estrategia deportiva utilizada da excelentes resultados con los adultos mayores.

- Las familias agradecen la organización de las actividades y la posibilidad de integración ya que permite fortalecer lazos familiares y compartir tiempo libre.

#### **5.4 Diarios de campo**

La estrategia utilizada para practicar el deporte del tejo conlleva a actividades progresivas que iban aumentando el nivel de ejecución y la aplicación de conceptos, técnicas y reglas.

Se registran avances positivos relacionados con el desarrollo físico, social y mental de los participantes, ya que, al desarrollar las actividades planeadas de estimulan habilidades y destrezas que aumenta la capacidad física y mejoran el bienestar integral. Se incluyen aspectos como la organización, el trabajo en equipo, la colaboración, la disciplina, la constancia, el dominio corporal, el calentamiento, el estiramiento y la práctica de técnicas como lanzar, atrapar, caminar, correr. Así mismo se incluye el desarrollo de la capacidad respiratoria, de la coordinación viso manual, la ubicación espacial, la coordinación y el equilibrio. La interacción social, la mediación y la comunicación asertiva hacen parte fundamental del proceso en el cual la familia constituye un factor determinante.

Este esquema no tendría el éxito obtenido si no se contará con el apoyo de la fundación, que se constituye en una red social auto gestionable que está en búsqueda constantes de alianzas estratégicas que beneficien a su población objetivo.

#### **5.5 Triangulación**

En este apartado en forma resumida se entregan los resultados globales obtenidos a partir de los instrumentos de recolección de datos en las dos categorías de análisis básicas: adulto mayor y estrategia deportiva. En la siguiente tabla y figura se describen los hallazgos de la presente investigación contrastados con los aportes de otros autores que han trabajado las temáticas.

**Tabla 11 Triangulación**

<b>ADULTO MAYOR</b>	
<b>Aportes de esta investigación</b>	<b>Contrastación</b>
<p>La historia demuestra la diversidad de roles que existen con respecto al anciano.</p> <p>En Colombia, como lo referencian los entrevistados, existen planes y programas que benefician al adulto mayor, sin embargo, su cobertura no es la suficiente. Para los adultos mayores que tienen pensión su independencia les permite tomar decisiones y aportar para su manutención.</p> <p>Para aquellos que no tienen ingresos ni apoyos del Estado la situación es de total vulnerabilidad y en ocasiones no solo de la globalidad de la sociedad sino de la misma familia.</p> <p>Lo que es evidenciable en las observaciones participantes y no participantes, es que el adulto tiene la capacidad física y mental para desenvolverse por sí mismo, cuando se le apoya e incentiva su esfuerzo, esto le permite mejorar su condición y sentirse útil.</p>	<p>Minios (1987). En la antigüedad anciano era tragedia, contradicción y hasta repulsión de acuerdo con su ámbito socio-cultural. Grecia se institucionaliza el apoyo al anciano (Hartu Emanak, 2019)</p> <p>En Atenas el anciano pasa a ser consultivo perdiendo capacidad de decisión. Para los hebreos el viejo era sabiduría, poder y respeto. En Roma se inicia las rentas vitalicias para ancianos (Trejo Maturana, 2001).</p> <p>En el siglo XIII y XIV las guerras y epidemias reposicionan el rol del anciano al verse disminuida la población productiva (Trejo Maturana, 2001).</p> <p>En el renacimiento 65 años era la edad máxima de supervivencia, persona débil mental y físicamente.</p> <p>Siglo XX aumenta esperanza de vida a 80 o más años, los ancianos no tienen lugar privilegiado.</p> <p>Siglo XXI el anciano aumenta su probabilidad de vida a 85 años. Se convierte en un problema social Dificultades financieras y de salud para los sistemas del Estado.</p>

**Recorrido histórico**

---

<b>Referentes conceptuales y contextuales</b>	<p>El envejecimiento es un proceso natural de todo ser humano, la actividad física en general y la práctica deportiva en particular apoya a mantener habilidades sociales y a mantener salud física y mental.</p> <p>El adulto mayor puede desarrollar hábitos saludables, aprender técnicas, conceptos y desarrollar procesos que impliquen disciplina.</p>	<p>Los adultos mayores son personas socialmente activas que tienen deberes y derechos respecto a ellos mismos, a la familia y a la sociedad y constitucionalmente deben contar con garantías para su protección integral.</p> <p>La vejez es una construcción social que devela es estado de la sociedad (MinSalud, 2015).</p>
<b>Adulto mayor y familia</b>	<p>El trabajo integrado con la familia permite ver la falta de orientación de programas que propicien este tipo de actividades, como la falta de proyectos de cultura ciudadana en torno a la importancia del cuidado al adulto mayor.</p> <p>La familia es un referente permanente para el adulto mayor, sus dinámicas internas influyen directamente en su calidad de vida.</p> <p>El adulto mayor se siente excluido socialmente cuando existe rechazo en su familia.</p> <p>Cuando el adulto mayor pierde poder de decisión, y de participación se siente relegado, excluido y maltratado.</p>	<p>La familia determina las formas de vivir de las personas siendo el núcleo más importante para el adulto mayor (Placeres, 2014).</p> <p>Un envejecimiento activo se logra con independencia, autonomía y calidad de vida (servicios, trabajo, educación, alimentación, ingresos, recreación y actividad física) (Pedreros y Trujillo, 2017)</p>

---

<b>ESTRATEGIAS DEPORTIVAS</b>		
	<b>Aportes de esta investigación</b>	<b>Contrastación</b>
<b>Estrategias deportivas Deporte como bienestar social</b>	<p>La práctica deportiva ha sido altamente excluyente no solo por edad, sino por situación económica. Los adultos mayores que no tienen ingresos o la posibilidad de acceder a programas quedan excluidos de prácticas deportivas, ya que son de alto costo y se direccionan a pensionados, no se incluyen personas de estratos bajos. Por falta de interés o de comunicación, los adultos no acuden a programas de actividad física y deporte que programa el distrito o del Estado o son inconstantes en su asistencia.</p> <p>Para las zonas lejanas a las ciudades capitales el desarrollo de la práctica deportiva es casi nulo.</p>	<p>El deporte debe ser considerado vital en la vida del todo ser humano, y muy especialmente en el adulto mayor por sus características particulares: su reglamentación, el carácter competitivo, su capacidad para transmitir valores, la mejora de la calidad de vida, fomentar vínculos sociales. (Wwinberg &amp; Gould, 2010)</p>
<b>Educación física y estrategia deportiva</b>	<p>La inclusión de todos los participantes atendiendo a sus individualidades y ritmo de aprendizaje es la premisa del trabajo realizado.</p> <p>Se le indica al adulto mayor las acciones a realizar y se hace una demostración luego individualmente trabaja y en grupo mejora la actuación. Los aportes del docente son individualizados, esto permite un acercamiento docente-practicante.</p>	<p>Los niveles de exigencia de acuerdo con los expectativas y necesidades de cada practicante deportivo, aumenta la motivación y mejora los niveles de motivación. El rol activo del participante le permite valorar su actuación y decidir su siguiente paso (Mosston &amp; Ashworth, 1986)</p>
<b>Tejo estrategia inclusiva</b>	<p>El tejo es un deporte tradicional con gran acogida por parte del adulto mayor, al no ser ajeno permite realizar una práctica deportiva no traumática.</p> <p>El conocer el deporte le permite dominar con mayor facilidad las técnicas y las enseña con entusiasmo a su familia.</p>	<p>El tejo desarrolla la atención, la participación, propicia el liderazgo y el trabajo en equipo, mejora la tolerancia y la convivencia (Pico, 2016)</p>

**Figura 4** Estrategia deportiva Tejo adulto mayor y familia



Para los adultos mayores que tienen pensión su independencia les permite tomar decisiones y aportar para su manutención.

Para aquellos que no tienen ingresos ni apoyos del Estado la situación es de total vulnerabilidad y en ocasiones no solo de la globalidad de la sociedad sino de la misma familia.

El adulto tiene la capacidad física y mental para desenvolverse por sí mismo, cuando se le apoya e incentiva su esfuerzo y se le permite mejorar su condición y sentirse útil

El envejecimiento es un proceso natural de todo ser humano, la actividad física en general y la práctica deportiva en particular apoya a mantener habilidades sociales y a mantener salud física y mental.

La familia es un referente permanente para el adulto mayor, sus dinámicas internas influyen directamente en su calidad de vida.

El adulto mayor se siente excluido socialmente cuando existe rechazo en su familia.

El tejo es un deporte tradicional con gran acogida por parte del adulto mayor, al no ser ajeno permite realizar una práctica deportiva no traumática.

El conocer el deporte le permite dominar con mayor facilidad las técnicas y las enseña con entusiasmo a su familia

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Este trabajo utilizó el deporte autóctono nacional del tejo como estrategia deportiva para promover la participación del adulto mayor en su núcleo familiar.

Al realizar una revisión bibliográfica se encuentra que por causa del envejecimiento se presentan patrones de desgaste físico y mental que en ocasiones provocan el aislamiento del adulto mayor, su exclusión o rechazo por parte de la sociedad y del núcleo familiar y poca interacción con su entorno.

A pesar de las contradicciones que se presentan en el tiempo con la imagen del adulto mayor, actualmente se encuentra a nivel internacional intervenciones que buscan que la población vieja sea más activa físicamente y más participativa, sin embargo, se encuentran brechas sociales y económicas que no permite reivindicar potencialmente al adulto mayor y reconocer los aportes significativos que ha hecho y que hace a su familia y por ende a la sociedad. Se encuentran organizaciones como la OMS que lideran programas e investigaciones que buscan proteger los derechos básicos de esta población.

A nivel nacional se encuentra que las políticas públicas, planes y programas que actualmente están dirigidos a la población mayor son insuficientes y no cubren el amplio espectro de sus necesidades básicas. Se encuentran proyectos muy bien encaminados que favorecen su desarrollo integral, en ocasiones desaprovechados por falta de participación de los adultos mayores. No se encuentran programas de cultura ciudadana que promuevan el cuidado del adulto mayor en las familias o reivindiquen su función social, pero si se evidencia desde el deporte que hay una tendencia en considerar que el bienestar y la felicidad están asociados a la belleza y juventud.

En las entrevistas se logra establecer que el adulto mayor que posee ayuda estatal o recibe pensión tiende a ser más independiente y asume un rol menos pasivo en la familia, igualmente se determina que a mayor grado de enfermedad el rol del adulto mayor va cambiando y así mismo la atención que le brinda la familia.

Desde esta preocupación por reivindicar la imagen del adulto mayor en la familia y desde el desarrollo de su autoimagen la Fundación FUNAFDE trabaja por mejorar las condiciones de vida de los adultos mayores, por lo cual ha establecido alianzas con practicantes e investigadores de la Universidad Pedagógica Nacional. Tras los trabajos coordinados que se han realizado se encuentra la tesis realizada por Pico (2016), quien trabaja el tejo como estrategia para la inclusión social. Siguiendo con esta línea de investigación y apoyados en estrategias deportivas con enfoque en constructivismo social y en el deporte visto desde el desarrollo de técnicas, conceptos, cumplimiento de reglas y normas, se diseña una estrategia para mejorar la calidad de vida del adulto mayor y promover su participación en el núcleo familiar.

De acuerdo con lo anterior, es importante trabajar en la autoimagen de la persona mayor y en su relación con la familia y para ello se desarrolla el deporte como bienestar social usado para mejorar física, mental y espiritualmente. Las relaciones sociales se convierten en un pilar para fomentar la participación, incidiendo en las actitudes y percepciones hacia el otro y consigo mismo en un ambiente de construcción permanente, respeto y tolerancia.

Las observaciones participantes y no participantes dan cuenta de los altos niveles de motivación de las personas mayores en todas las actividades y de las interrelaciones que se lograron con miembros de su familia y de otras familias, de la camaradería que se logró alcanzar así como un compañerismo que traspasa la competencia. Las normas técnicas y reglas dan un sentido de exigencia y evolución que trascienden a un plano de desarrollo personal y fortalecimiento de la autoimagen.

El factor de contribución de este trabajo de investigación es la participación de la familia que se hace cuando termina cada actividad y en dos sesiones en particular cuando todos interactúan y se percibe desde la óptica de otros adultos cuál es la situación en sus hogares, este escenario sirve para invitar a la reflexión sobre las actuaciones individuales de cada miembro de la familia.

La estrategia deportiva desarrollada permite que el adulto mayor cuestione su modo de participación; realice interacciones con opiniones válidas con su familia, evite

enfrentamientos por no conciliar con posturas y pensamientos, reconozca su valor y se empodere como miembro activo de un núcleo social.

Muchas veces se otorga al Estado la responsabilidad de restituir la imagen del abuelo, se demostró que con este trabajo las transformaciones se pueden dar desde el interior del núcleo social y con iniciativas que se enfocan en interacciones efectivas sustentadas en deportes de integración que desarrollan hábitos saludables.

En total concordancia con las conclusiones de Pico (2016) el tejo enfocado como deporte promete ser una estrategia válida para motivar e incentivar una actitud positiva, y adicionalmente se reconoce la importancia del trabajo mutuo donde la competitividad pasa a un segundo plano para hacer de la integración social un eje central, las mejoras y correcciones vienen de los participantes y de un trabajo integrado logrado a través de la solidaridad y el respeto.

Se recomienda seguir implementando con los adultos mayores esta práctica deportiva y avanzar desde la premisa que los conceptos y técnicas básicas han sido asimilados, una posible estrategia sería buscar otros grupos de abuelitos para realizar campeonatos relámpagos y así aumentar los radios geográficos de acción.

Igualmente se recomienda realizar alianzas estratégicas con instituciones como la Federación Colombiana de Tejo y con los organizadores de los campeonatos nacionales de Tejo y clubes para que abran espacios de participación para los adultos mayores quienes podrán interactuar con personas de otras edades.

## BIBLIOGRAFÍA

- Absenwel, D. (2020). *Prácticas recreo-deportivas y ejercicio físico enfocados a la ocupación del tiempo libre de adultos mayores, pertenecientes al comedor comunitario del barrio Santa Viviana en la localidad Ciudad Bolívar (Bogotá)*. [Tesis de grado, Universidad Santo Tomás].  
<https://repository.usta.edu.co/handle/11634/29747>
- Abusleme, M., Arenas, Á., & Busquets, P. (2016). Autonomía de las personas mayores y políticas internacionales para su inserción laboral 1. *Opción*, 32(81), 54–75.
- Aparicio, O. Y., & Ostos, O. L. (2018). El constructivismo y el construccionismo. *Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía, RIIEP*, 11(2), 115–120.  
<https://doi.org/10.15332/S1657-107X.2018.0002.05>
- Arango, V. E., & Ruiz, I. C. (2020). Diagnostico de los adultos mayores en Colombia. *Fundación Saldarriaga Concha*.
- Arévalo, J. H., & Plazas, C. C. (2017). *El Cachibol como estrategia pedagógica para fortalecer en envejecimiento activo del adulto mayor del grupo Nuevo Amanecer* [Tesis de grado, Universidad Pedagógica Nacional].  
<https://library.co/document/zx5onpvq-cachibol-estrategia-pedagogica-fortalecer-envejecimiento-activo-adulto-amanecer.html>
- Arias, C. J. (2013). El apoyo social en la vejez: la familia, los amigos y la comunidad. *Revista Kairós-Gerontología*, 16(4), 313–329. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2013V16I4P313-329>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (tercera ed). Prentice Hall.
- Borja, D. P., Serrato, S., & Soto, L. (2009). *Vivencias del apoyo familiar programa ambulatorio de adultos mayores*. Universidad Javeriana.

- Calero Cano, J. C. (2011). *Salud, condición física, dependencia funcional y competencia motriz y corporal percibidas en las personas mayores en España* [Tesis doctoral, Universidad de Alcalá]. <https://ebuah.uah.es/dspace/handle/10017/17065>
- Carmona, S. (2011). El apoyo y la convivencia como predictores de bienestar en la vejez. *Kairós Gerontología*, 14(1), 27–41.
- Chalapud Narváez, L. M., & Escobar Almario, A. E. (2017). Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor. *Universidad y Salud*, 19(1), 94. <https://doi.org/10.22267/RUS.171901.73>
- Corral Pernía, J. A. (2015). *Actividad física, estilos de vida y adherencia de la práctica de actividad física en la población adulta de Sevilla* [Tesis doctoral, Universidad de Sevilla]. [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/34706/TESIS COMPLETA JUAN CORRAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/34706/TESIS%20COMPLETA%20JUAN%20CORRAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cruz, D., & Barreto García, A. de J. (2009). Conjunto de ejercicios físicos terapéuticos, recreativos y personalizados, para contribuir a la calidad de vida del adulto mayor en la circunscripción " Mariana Grajales " del municipio de Pinar del Río. *ODIUM - Revista De Ciencia Y Tecnología En La Cultura Física*, 4(2). [https://redib.org/Record/oai\\_articulo1164576-conjunto-de-ejercicios-fisicos-terapeuticos-recreativos-y-personalizados-para-contribuir-a-la-calidad-de-vida-del-adulto-mayor-en-la-circunscripción-"-mariana-grajales"-del-municipio-de-pinar-del-rio](https://redib.org/Record/oai_articulo1164576-conjunto-de-ejercicios-fisicos-terapeuticos-recreativos-y-personalizados-para-contribuir-a-la-calidad-de-vida-del-adulto-mayor-en-la-circunscripcion--mariana-grajales--del-municipio-de-pinar-del-rio)
- DANE. (2022). *Adulto mayor en Colombia*. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/presentacion-caracteristicas-generales-adulto-mayor-en-colombia.pdf>
- de Burgos, M. (2007). *Diseño y gestión de un programa de actividad física para personas mayores institucionalizadas: un estudio de caso*. [Tesis doctoral, Universidad de Malaga]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=18366>

- Delgado Fernández, M., Gutierrez Sainz, A., & Castillo Garzón, M. J. (2016). *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación*. Editorial Paidotribo.
- Duque-Fernández, L. M., Ornelas-Contreras, M., & Benavides-Pando, E. V. (2019). Actividad física y su relación con el envejecimiento y la capacidad funcional: una revisión de la literatura de investigación. *Psicología y Salud*, 30(1).  
<https://doi.org/10.25009/pys.v30i1.2617>
- Fernández, C. (2019). *Inclusión educativa: el nuevo reto de la educación colombiana*. Grupo Geard. <https://grupogeard.com/co/blog/sin-categoria/inclusion-educativa-reto-educacion-colombiana/>
- Fernández Campoy, J. M., Aguilar-Parra, J. M., & Padilla Góngora, D. (2016). La actividad física y deportiva como medio para la reducción de los niveles de deterioro cognitivo en las personas mayores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(2), 465.  
<https://doi.org/10.17060/IJODAEP.2016.N2.V1.584>
- Ferro, S., Martín, M., & Martínez, J. (2012). Impulsando la práctica de actividades físico deportivas en la vejez. *Anduli . Revista Andaluza de Ciencias Sociales*, 11, 23–39.
- González, C. C. (2012). *Análisis del efecto de la práctica de deporte en la dimensión social del adulto mayor*. [Tesis de grado, Universidad Pedagógica nacional].  
<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2673/TE-18451.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Guba, E. G. (1989). *Criterios de credibilidad en la investigación naturalista*.
- Hartu Emanak. (2019). *El cuidado de los mayores en la antigüedad*.  
<https://www.hartuemanak.org/noticias-hartu-emanak/el-cuidado-de-los-mayores-en-la-antigüedad/>
- Hernández, J., Rosales, L., & Hernández, I. (2011). La familia y el adulto mayor. *Revista Médica Electrónica*, 33, 472–483.

- Hernández Sampiere, R., Fernanández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (J. M. Chacón, Ed.). McGraw Hill.
- Hernández-Porraspita, R., Maya-Camejo, C. L., & Fériz-Otaño, L. (2013). Actividades físicas para mejorar la salud en el adulto mayor. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física*, 8(2), 68–86.  
<http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/479>
- Infante, G., Goñi, A., & Villarroel, J. D. (2011). *Actividad física y autoconcepto, físico y general, a lo largo de la edad adulta*. 20(2), 429–444.
- Isorna Folgar, M., & Felpeto Lamas, M. (2014). Relación entre la práctica de la actividad física-deportiva y la mejora del bienestar físico-psicológico en personas mayores. *Lúdica Pedagógica*, 1(19), 11–26.  
<https://doi.org/10.17227/01214128.19LUDICA11.26>
- Landinez Parra, N., Contreras Valencia, K., & Castro Villamil, Á. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 38(4), 562–580. <http://scielo.sld.cu562>
- Lobo, A. (2009). Motivation para la actividad física e su relation con la calidad de vida. *Revista Brasileira Geriatria y Gerontologías*, 12(3), 405–415.  
<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/zsyS3tKzdgheFXRrKbYtPpH/?lang=es&format=pdf>
- Martín, M., Martínez, J., & Ferro, S. (2012). Impulsando la práctica de actividades físico-deportivas en la vejez. *Revista Andaluza de Ciencias Sociales Anduli*, 11, 23–39.  
<https://revistascientificas.us.es/index.php/anduli/article/view/3652>
- Martínez, J., Jiménez, E., Graupera, J. L., & Rodríguez, L. (2006). Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez. *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 39–62. <https://doi.org/10.3989/RIS.2006.I44.27>
- Mechling, H., & Netz, Y. (2009). Aging and inactivity-capitalizing on the protective effect of planned physical activity in old age. *European Review of Aging and Physical Activity*, 6(2), 89–97. <https://doi.org/10.1007/S11556-009-0052-Y/METRICS>

- Mera, M., Calero, S., & Vaca, M. (2018). Intervención con actividad físico- recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. In *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas* (Vol. 37, Issue 1).
- Minios, G. (1987). *Historia social de la vejez de la Antigüedad al Renacimiento*. 26–27.
- Ministerio de Salud. (2015). *Política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2015-2024*.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). *Envejecimiento demográfico. Colombia 1951-2020 dinámica demográfica y estructuras poblacionales*.
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica*. Universidad Surcolombiana.
- Moreno Gonzalez, A. (2005). Incidencia de la actividad física en el adulto mayor. *Rev.Int.Med.Cienc.Act.Fís.Deporte*, 5(19), 222–237.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1986). *La enseñanza de la educación física*. Editorial Hisponoeuropea S.A.
- Niaz, M. (2001). Constructivismo Social: ¿ Panacea o Problema? *Interciencia*, 26, 185–189.
- Noa, B., Lázaro, J., & Echemendia, A. (2021). La actividad física en el adulto mayor con enfermedades crónicas no transmisibles. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física*, 16(1).  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522021000100308](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000100308)
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *La salud mental y los adultos mayores*.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>
- Organización Mundial de las Salud. (2021). *Envejecimiento y salud*. Centro de Prensa.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

- Ortega, L. A. R., & Erazo, L. A. G. (2015). Actividad física recreativa en el adulto mayor. *Educación Física y Deporte*, 34(1), 239–267.  
<https://doi.org/10.17533/UDEA.EFYD.V34N1A11>
- Ortiz Ocaña, A. (2016). *Humberto Maturana. Nuevos paradigmas en el siglo XXI Psicología, Educación y Ciencia* (Primera ed). Distribooks Editore.
- Pico, M. (2016). *La práctica del tejo como estrategia de inclusión social*. Universidad Pedagógica Nacional.
- Placeres, J. F., De León, L., & Delgado, I. (2014). La familia y el adulto mayor. *Revista Médica Electrónica*, 33(4), 472–483.
- Recalde Ayona, A. V., Triviño Bloisse, S., Pizarro Vidal, G. D., Vargas Vera, D. F., Zeballos Chang, J. M., & Sandoval Jaramillo, M. L. (2017). Diagnóstico sobre la demanda de actividad física para la salud en el adulto mayor guayaquileño. *Revista Cubana de Investigaciones Biomedicas*, 36(3).
- Retamozo, M. (2012). Constructivismo: Epistemología y Metodología en las ciencias sociales. In *Tratado de metodología de las ciencias sociales: perspectivas actuales* (pp. 325–351).
- Reyes, H., & Campos, Y. (2020). Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor. *Ene*, 14(2).  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2020000200007&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000200007&nrm=iso)
- Reynaga-Estrada, P., García-Santana, J. A., Jáuregui-Ulloa, E. E., Colunga-Rodríguez, C., Carrera Viver, G. J., & Cabrera-González, J. L. (2017). Motivación al deporte en adultos y personas mayores que practican cachibol. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 17(2).
- Riveiro, M., & González, J. (2010). Actividades físico recreativos para incentivar la participación sistemática del adulto mayor en los círculos de abuelos del poblado Los

- Arroyos del municipio Mantua. *Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física*, 5(4). <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/294>
- Rodríguez Cádenas, A., Rodríguez Calzadilla, O., & Señor García, R. (2002). La recreación como modificador en la calidad de vida del adulto mayor. *Revista de Ciencias Médicas La Habana*, 8(2), 2.  
<http://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/92/html>
- Rodríguez, I., Ramírez, M., Fajardo, A., Ramírez, G., & Serrano, C. (2014). La práctica deportiva y su influencia en la salud de los adultos mayores. *Efdeportes.Com. Revista Digital*, 19(196). <https://www.efdeportes.com/efd196/la-practica-deportiva-en-adultos-mayores.htm>
- Ruiz Cazorla, L. J., Chinchilla Minguet, J. L., & Ruiz Cazorla, M. (2015). La vejez y el deporte como objeto de representaciones sociales (The old age and the sport like object of social representations). *Retos*, 17, 118–121.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i17.34690>
- Ruiz, L., Chinchilla, J., & Ruiz, Jm. (2010). The old age and the sport like object of social representations. *RETOS. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 118–121. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732283026.pdf>
- Salgado Cruz, O. (2017). Factores de motivación de los adultos mayores que promueven la participación en un programa de actividad física. In *TDX (Tesis Doctorals en Xarxa)*.
- Sauch, G., & Castañer, M. (2014). Observación de patrones motrices generados por los programas de actividad física para la tercera edad y la percepción de sus usuarios. *Revista de Psicología Del Deporte*, 23, 181–190.
- Secretaría de Cultura Recreación y Deporte. (2021). *Tejo*.  
<https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreacion/tejo>
- Secretaría Distrital de Integración Social. (2010). *Política Pública para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital*.

- Secretaria Distrital de Integración Social. (2011). *Modelo de Atención Integral para Personas Mayores*.  
[https://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/2020documentos/01062020\\_\(11112015\)\\_Modelo\\_de\\_Atencion\\_Integral\\_para\\_Personas\\_Mayores.pdf](https://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/2020documentos/01062020_(11112015)_Modelo_de_Atencion_Integral_para_Personas_Mayores.pdf)
- Sepúlveda-Loyola, W., dos Santos Lopes, R., Tricanico Maciel, R. P., Suziane Probst, V., Sepúlveda-Loyola, W., dos Santos Lopes, R., Tricanico Maciel, R. P., & Suziane Probst, V. (2020). Participación social, un factor a considerar en la evaluación clínica del adulto mayor: una revisión narrativa. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 37(2), 341–349. <https://doi.org/10.17843/RPMESP.2020.372.4518>
- Soto, J. R., Dopico, X., Giraldez, M. A., Iglesias, E., & Amador, F. (2009). La incidencia de programas de actividad física en la población de adultos mayores. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 22, 65–81.
- Suárez Landazábal, O., & Araque Barboza, F. (2020). Derechos humanos del adulto mayor en el ámbito familiar colombiano en el marco del envejecimiento demográfico. *Jurídicas CUC*, 16(1). <https://doi.org/10.17981/juridcuc.16.1.2020.09>
- Tarducci, G., Gárgano, S., Paganini, A., Vidueiros, S., Gandini, A., Fernández, I., Nápoli, C., & Pallaro, A. (2020). Condición física saludable y su relación con habilidades básicas para la independencia del adulto mayor. *Hacia La Promoción de La Salud*, 25(2), 84–93. <https://doi.org/10.17151/HPSAL.2020.25.2.10>
- Trejo Maturana, C. (2001). The old person in history. *Acta Bioethica*, 7(1), 107–119. <https://doi.org/10.4067/S1726-569X2001000100008>
- Valdebenito, M. (2017). *Actividad física y calidad de vida an adultos mayores de Tomé* [Tesis de grado, Universidad Católica de la Santísima Concepción].  
[http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1315/Mario Andres Valdebenito Mardones.pdf?sequence=1](http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1315/Mario_Andres_Valdebenito_Mardones.pdf?sequence=1)
- Venegas Rodríguez, A. M. (2018). Influencia del ejercicio físico y la educación alimentaria en la condición física y el estado nutricional en una población de adultos mayores de

la localidad de Engativá. In *Influencia del ejercicio físico y la educación alimentaria en la condición física y el estado nutricional en una población de adultos mayores de la localidad de Engativá*. <https://doi.org/10.15332/tg.mae.2018.00408>

Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para si mismo y para su familia. *Anales de La Facultad de Medicina*, 68, 284–290.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832007000300012&nrm=iso](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012&nrm=iso)

Villafuerte, J. h, Yenny, A., Alonso, Y., Alcaide, Y., Leyva, I. M., & Arteaga, Y. (2017). El bienestar y calidad de vida del adulto mayor, un reto para la acción intersectorial

Elderly well-being and quality of life, a challenge for inter-sectoral action. *Medisur*, 15(1), 85–92. <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v15n1/ms12115.pdf>

Villafuerte Reinante, J., Alonso Abatt, Y. A., Alonso Vila, Y., Alcaide Guardado, Y., Leyva Betancourt, I. M., & Arteaga Cuéllar, Y. (2017). El bienestar y calidad de vida del adulto mayor, un reto para la acción intersectorial. *Medisur [On Line]*, 15(1), 85–92. <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v15n1/ms12115.pdf>

Wilson-Escalante, L., Sánchez-Rodríguez, M., & Mendoza-Núñez, V. (2009).

Sedentarismo como factor de riesgo de trastornos depresivos en adultos mayores. Un estudio exploratorio. *Rev Fac Med UNAM*, 52(6), 244–247.

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=22707>

Wwinberg, R., & Gould, D. (2010). Cuestiones relativas al género en el deporte y el ejercicio físico. In *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico* (4ª\_Ed.). Ed. Médica Panamericana.

## Anexo 1. Antecedentes

### Internacionales

Documentos	Autor /año	País	Tipo	Palabras clave
1. La recreación como modificador en la calidad de vida del adulto mayor	(Rodríguez Cárdenas et al., 2002)	Cuba	Artículo	Anciano; atención primaria de salud; calidad de vida
2. Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor	(Reyes & Campos, 2020)	México	Artículo	Adulto mayor, actividad física, terapia por ejercicio, naturaleza, promoción de la salud
3. Actividades físico-recreativas para incentivar la participación sistemática del adulto mayor en los círculos de abuelos del poblado los arroyos del municipio Mantua	(Riveiro & González, 2010)	Cuba	Artículo	Actividades físicas; adulto mayor
4. Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez	(Martínez et al., 2006)	España	Artículo	Socialización, vejez, actividad física.
5. Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia	(Vera, 2007)	Perú	Artículo	Anciano; calidad de vida; familia; indicadores sociales.
6. Diseño y gestión de un programa de actividad física para personas mayores institucionalizadas: un estudio de caso	(de Burgos, 2007)	España	Tesis	Actividad física, planificación, adulto mayor
7. Actividad físico-deportiva y autoconcepto físico en la edad adulta	(Infante et al., 2011)	España	Artículo	Actividad físico-deportiva, sexo, autoconcepto físico, edad adulta.
Aging and inactivity—capitalizing on the protective efecto planned physical activity in old age	(Mechling & Netz, 2009)	Germany	Artículo	Aging.Inactivity.Planned physical activity.Physical and mental health
8. La incidencia de programas de actividad física en la población de adultos mayores	(Soto et al., 2009)	España	Artículo	Personas mayores, actividad física, condición física saludable, tai-chi-chuan.

9. Motivation para la actividad física e su relación con la calidad de vida	(Lobo, 2009)	Portugal	Artículo	Salud del Anciano Institucionalizado. Ancianos. Motivación. Actividad Física. Ejercicio. Calidad de Vida. Educación en Salud. Índice de Masa Corporal
10. Sedentarismo como factor de riesgo de trastornos depresivos en adultos mayores. Un estudio exploratorio	(Wilson-Escalante et al., 2009)	España	Artículo	Depresión, ejercicio físico, sedentarismo, adultos mayores.
11. La vejez y el deporte como objeto de representaciones sociales	(Ruiz Cazorla et al., 2015)	España	Artículo	Vejez, deporte, educación física, representación social, función social.
12. El apoyo y la convivencia como predictores de bienestar en la vejez	(Carmona, 2011)	México	Artículo	Apoyo familiar; Convivencia social; Bienestar personal; Adultos Mayores
13. Salud, condición física, dependencia funcional y competencia motriz y corporal percibidas en las personas mayores en España	(Calero Cano, 2011)	España	Tesis	Salud, condición física, dependencia funcional y competencia motriz y corporal, adulto mayor
14. Impulsando la práctica de actividades físico-deportivas en la vejez	(Martín et al., 2012)	España	Artículo	Demandas; actividad física; mujeres y hombres mayores
15. Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia	(Landinez Parra et al., 2012)	Cuba	Artículo	Envejecimiento, fisioterapia, actividad física, ejercicio físico, adulto mayor
16. Actividades físicas para mejorar la salud en el adulto mayor	(Hernández-Porraspita et al., 2013)	Cuba	Artículo	Actividades físicas adulto mayor salud
17. El apoyo social en la vejez: la familia, los amigos y la comunidad	(Arias, 2013)	Argentina	Artículo	Apoyo Social; Participación; Vejez.
18. Relación entre la práctica de la actividad física–deportiva y la mejora del bienestar físico–psicológico en personas mayores	(Isorna Folgar & Felpeto Lamas, 2014)	España'	Artículo	Actividad física, personas adultas, mayores, envejecimiento.

19. Observación de patrones motrices generados por los programas de actividad física para la tercera edad y la percepción de sus usuarios	(Sauch & Castañer, 2014)	España	Artículo	Actividad Física, Tercera edad, patrones motrices, Beneficios percibidos, Análisis de triangulación multinivel
20. Actividad física, estilos de vida y adherencia de la práctica de actividad física de la población adulta de Sevilla	(Corral Pernía, 2015)	España	Tesis	Deporte, actividad física, sedentarismo, hábitos saludables, estado físico
21. La actividad física y deportiva como medio para la reducción de los niveles de deterioro cognitivo en las personas mayores	(Fernández Campoy et al., 2016)	España	Artículo	Equilibrio sanitario, deterioro cognitivo, personas mayores, programas y actividades físicas y deportivas, hábitos de vida saludable, calidad de vida.
22. Actividad Física y Calidad de Vida en Adultos Mayores de Tomé	(Valdebenito, 2017)	Chile	Tesis	Calidad de Vida, Actividad física, Adultos Mayores
23. El bienestar y calidad de vida del adulto mayor, un reto para la acción intersectorial	(Villafuerte Reinante et al., 2017)	Cuba	Artículo	Anciano, planificación en salud, calidad de vida
24. Diagnóstico sobre la demanda de actividad física para la salud en el adulto mayor guayaquileño	(Recalde Ayona et al., 2017)	Ecuador	Artículo	Actividades físicas; adulto mayor; calidad de vida; Guayaquil
25. Motivación al deporte en adultos y personas mayores que practican cachibol	(Reynaga-Estrada et al., 2017)	México	Artículo	Motivación, Desmotivación, adultos, cachibol.
26. Factores de motivación de los adultos mayores que promueven la participación en un programa de actividad física.	(Salgado Cruz, 2017)	España	Tesis	Actividad física, vida saludable, motivación, adulto mayor.
27. Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor	(Mera et al., 2018)	Cuba	Artículo	Actividades recreativas; depresión; ansiedad; Escala de valoración de Hamilton; adulto mayor
28. Actividad física y su relación con el envejecimiento y la	(Duque-Fernández et al., 2019)	México	Artículo	Capacidad funcional; Actividad física; Envejecimiento.

capacidad funcional: una revisión de la literatura de investigación				
29. Condición física saludable y su relación con habilidades básicas para la independencia del adulto mayor	(Tarducci et al., 2020)	Argentina	Artículo	Actividad motora, anciano, anciano frágil, fuerza muscular, aptitud
30. Participación social, un factor a considerar en la evaluación clínica del adulto mayor: una revisión narrativa	(Sepúlveda-Loyola et al., 2020)	Perú	Artículo	Participación social; envejecimiento; funcionalidad; salud
31. La actividad física en el adulto mayor con enfermedades crónicas no transmisibles	(Noa et al., 2021)	Cuba	Artículo	Actividad física; Adulto mayor; Enfermedades no transmisibles
32. Conjunto de ejercicios físicos terapéuticos, recreativos y personalizados, para contribuir a la calidad de vida del adulto mayor en la circunscripción "Mariana Grajales" del municipio de Pinar del Río.	(Cruz & Barreto García, 2009)	Cuba	Proyecto	Calidad de vida, ejercicio físico terapéutico.

### Nacionales (Colombia)

Documentos	Autor / año	Tipo	Palabras clave
33. Análisis del efecto de la práctica de deporte en la dimensión social del adulto mayor	(González, 2012)	Artículo	
34. Actividad física recreativa en el adulto mayor	(Ortega & Erazo, 2015)	Artículo	Evaluación geriátrica, envejecimiento, calidad de vida.
35. La práctica del tejo como estrategia de inclusión social en la persona mayor	(Pico, 2016)	Proyecto	Inclusión; tejo; persona mayor; deporte; deporte social; vejez; envejecimiento.

36. El cachibol como estrategia pedagógica para fortalecer el envejecimiento activo del adulto mayor del grupo nuevo amanecer	(Arévalo & Plazas, 2017)	proyecto	Cachibol; adulto mayor; inclusión; participación
37. La actividad y sus beneficios físicos como estrategia de inclusión social del adulto mayor	(Noa et al., 2021)	Artículo	Adultos mayores, autonomía funcional, coordinación motriz, equilibrio, marcha
38. Influencia del ejercicio físico y la educación alimentaria en la condición física y el estado nutricional en una población de adultos mayores de la localidad de Engativá	(Venegas Rodríguez, 2018)	Libro	Adulto mayor, educación alimentaria, aptitud física
39. Prácticas recreo-deportivas y ejercicio físico enfocados a la ocupación del tiempo libre de adultos mayores pertenecientes al comedor comunitario del barrio Santa Viviana localidad Ciudad Bolívar.	(Absenwel, 2020)	Proyecto	Adulto mayor, actividad física, beneficios, tiempo libre, salud.

## Anexo 2. Entrevista semiestructurada Adulto mayor

La realización de la entrevista en relación con el proyecto de grado "Participación del adulto mayor de la fundación FUNAFDE en su familia a través de una estrategia deportiva", se realiza con el fin de tomar en cuenta la perspectiva de la población para contrastarla con la de los investigadores y tener una visión objetiva general acerca de las vivencias de dicho proyecto.				
NOMBRE:				
FECHA :				
EDAD:				
TIEMPO EN LA FUNDACIÓN:				
Categoría	Subcategoría	Pregunta	Observación	
Adulto Mayor	Referentes conceptuales y contextuales	1. ¿Qué es para usted ser adulto mayor?		
	Recorrido histórico	2. En todas las épocas han existido adultos mayores, ¿Sabe algo de cómo eran las personas mayores en la antigüedad?		
	Contexto internacional	3. ¿Usted sabe si la manera en que tratan al adulto mayor en otros países es igual que en Colombia?	En caso que la respuesta sea cerrada se preguntará ¿Por qué?	
	Contexto nacional	4. ¿Qué es ser adulto mayor en Colombia?		
	Rol del adulto mayor	5. ¿Tiene usted responsabilidades como adulto mayor dentro de su núcleo familiar?		
		6. ¿Cuál es el rol que cumple en su familia?		vale la pena aclarar que no necesariamente es tiempo de calidad sino puede ser trabajo o vivienda
		7. ¿Qué hace cuando comparte con su familia?		
		8. Ha habido familias que tienen conflictos con algún miembro de la familia que es adulto mayor,		

		¿Alguna vez en su familia se ha presentado este tipo de situaciones?	
<b>Deporte como bienestar social</b>	<b>Actividad física</b>	9. ¿Qué cambió en su estilo de vida desde que comenzó con la fundación?	
		10. ¿Considera que existe alguna diferencia entre actividad física y deporte?	
<b>Estrategias deportivas</b>	<b>Práctica deportiva del tejo como estrategia para la inclusión del adulto mayor</b>	11. ¿Qué entiende por "estrategia deportiva"?	
		12. ¿Qué experiencias había tenido antes con el tejo?	
		13. ¿ha sido diferente la práctica de tejo respecto a otros deportes o proyectos realizados con la fundación? ¿Por qué?	
		14. ¿Qué experiencias significativas tuvo en el proyecto?	
		15. A partir de este proyecto ¿Comparte más con su familia?, ¿Ha cambiado su rol?	

### Anexo 3 Observación no participante

Observador 1 (Abel)	Observador 2 (Milton)	Observador 3 (Carlos)	Observador 4 (Felipe)
<b>OBSERVACIÓN 1</b>			
<b>Fecha:</b> 11/11/2021	<b>Lugar:</b> Funafde (Parque Barrio la Trinitaria)		<b>Hora:</b> 8:00 a.m. 9:00 a.m. (1 hora)
<p>El día de hoy se encuentran más de 40 participantes.</p> <p>El estado de ánimo del adulto mayor se encuentra elevado en la intervención que hacen los practicantes de séptimo semestre con atletismo técnico de marcha.</p> <p>La población es receptiva y están atentos al saludo del profesor.</p> <p>Están dispuestos a comenzar una conversación.</p> <p>Únicamente hay dos hombres en la sesión, no todos los que participan son adultos mayores.</p> <p>La fase final de la sesión es la más importante ya que pueden socializar y hablar sobre ellos.</p>		<p>La sesión inicia a las 8:15 am. Una persona del grupo convoca a realizar la oración del día y se reúnen. Posteriormente 4 estudiantes de la universidad pedagógica que estaban previamente reunidos con el grupo inician el direccionamiento de este, se realizan diversas actividades de preparación y calentamiento.</p> <p>Siendo nuestro primer acercamiento al grupo evidencio un aproximado de 45 personas entre las cuales no todos son adultos mayores y en gran medida es una población de mujeres, solo hay dos hombres en el grupo.</p> <p>Las actividades centrales son atletismo y en específico la marcha.</p>	<p>Primer día de acercamiento a la población que vamos a trabajar, es un grupo de entre 45 a 50 años la gran mayoría de sus practicantes son de sexo femenino 2 hombres que tienen la particularidad de comportarse como niños. Hoy la sesión es el fundamento de marcha ejercicio que les va muy bien debido a sus dificultades de movilidad. Son muy receptivos ante la actividad sin embargo en los momentos que pueden se ponen a dialogar. La sesión termina a las 9:15 con un estiramiento y con una sonrisa en sus caras</p>

Observador 1 (Abel)	Observador 2 (Milton)	Observador 3 (Carlos)	Observador 4 (Felipe)
<b>OBSERVACIÓN 2</b>			
<b>Fecha: 18/11/2021</b>	<b>Lugar: Funafde (Parque Barrio la Trinitaria)</b>	<b>Hora: 8:00 a.m. 9:00 a.m. (1 hora)</b>	
<p>Néstor, un adulto mayor de la fundación llega a saludar y contar los motivos por los cuales no va al viaje, el tono de su voz es de preocupación. Aunque todos adultos mayores saludan, 4 o 5 se acercan para un saludo más directo. Cuando la actividad inicia uno de los participantes toma liderazgo para organizar el grupo. Durante la práctica 1 de los participantes está comiendo y trata temas de conversación de los días anteriores. Al organizar por parejas, Néstor se queda sin pareja. La alternativa es que trabaje con uno de los profesores. Néstor aborda a los profesores jóvenes y cuenta cosas personales acerca de los ejercicios. Hay que separar el grupo por estaciones, anímicamente cambian y comienzan a entablar conversación. En el ejercicio de lanzamiento de bala el adulto se exige corporalmente para cumplir las tareas, a pesar de que a algunos les cuesta más, todos intentan participar. Físicamente los participantes pueden realizar las actividades sin manifestar dolores o limitaciones en el movimiento. La sesión finalizó antes debido a un tiroteo que hay a pocas casas de distancia, por seguridad tanto para la población como para los profesores.</p>	<p>Se ve la dificultad de algunos adultos mayores para realizar el ejercicio propuesto por los profesores. Hay varios adultos mayores que al vernos realizando la observación se nos acercan, son muy corteses y uno de ellos que no tiene miedo de romper el hielo es don Néstor, un adulto mayor con cierta discapacidad que al haber tenido un problema de salud anteriormente, tiene una personalidad similar a la de un niño. La sesión finaliza bastante tiempo antes por un tiroteo que se presenta en la zona.</p>	<p>Al inicio de la sesión se realiza una oración, posteriormente los estudiantes de la universidad pedagógica nacional a cargo del grupo realizan una organización dentro del espacio disponible y se realiza movilidad articular. Realizan juegos de integración y calentamiento, una vez finalizado el calentamiento el grupo puede hidratar y se vuelven a reunir. En esta sesión se realizan diferentes actividades de coordinación, se enfoca en la técnica de lanzamiento de bala, la cual se realiza por medio del lanzamiento de diferentes tipos de balones. Sobre las 8:35 de la mañana se presenta una situación de orden público en el parque que afecta la sesión notablemente, en este punto nos retiramos del lugar y nos ubicamos en un lugar más seguro para todos, verificando que no quede ninguna persona en el parque porque implica un alto riesgo.</p>	<p>Hay uno de los adultos mayores junto con otra señora que se roban mi atención. Néstor un señor con problemas de meningitis quien decide alegremente acercarse a saludarnos hablándonos de un tema que lo pone preocupado y es que no cuenta que no va a poder estar en una salida recreativa, y nos da el motivo de que no hay nadie quien lo cuide y por tal motivo no podrá ir, sin embargo, al darse el inicio de la sesión Néstor activamente se desplaza a practicar lanzamiento de bala. Por otro lado, se encuentra una señora de unos 62 años muy sobresaliente del grupo tiene una energía que irradia liderazgo, es particular observar ya que motiva al grupo y les exige su atención y participación a las actividades de los profesores de praxis. Sucede algo muy peligroso y es que a escasos metros se presenta un enfrentamiento armado donde hay disparos, rápidamente se logra una evacuación exitosa del lugar.</p>

Observador 1 (Abel)	Observador 2 (Milton)	Observador 3 (Carlos)	Observador 4 (Felipe)
<b>OBSERVACIÓN 3</b>			
<b>Fecha: 25/11/2021</b>	<b>Lugar: Funafde (Parque Barrio la Trinitaria)</b>	<b>Hora: 8:00 a.m. 9:00 a.m. (1 hora)</b>	
<p>La noche anterior de la sesión hubo lluvia y la cancha estaba mojada sin embargo participaron 35 personas así que no fue un evento relevante para que afecte considerablemente la asistencia. Los niveles de coordinación y motricidad difieren entre los participantes . La participante más activa durante la sesión es también la que menos dificultad tiene para realizar los ejercicios. Significativamente las personas menos capaces motrizmente deciden participar menos en los ejercicios. 8:56 comienza a llover y la sesión finaliza</p>	<p>Trabajo en equipo de grupos de dos, se ve un buen compañerismo, están jugando un estilo de lanzamientos de 4 pelota para hacer caer otras en orden Algunos adultos mayores traen a sus nietos para realizar las actividades con ellos. Hay muy buena comunicación entre el grupo Realizan tiros en parejas y por último estiramientos</p>	<p>Durante la sesión se realizan todo tipo de actividades relacionadas con lanzar y atrapar, el grupo está dividido en varias estaciones en donde se realizan todo tipo de variaciones con bases motrices en estos dos gestos.</p> <p>Se finalizan las actividades un poco antes por lluvia.</p>	<p>La sesión inicia con unas condiciones climáticas frías y con la inasistencia de varios de los participantes de FUNAFDE, sin embargo a pesar de la inasistencia, la mayoría de los participantes se comportó de una manera receptiva, las prácticas para esta sesión se diseñaron con un eje dinamizador el cual era la coordinación motriz, los diferentes ejercicios que se les realizaban a los adultos mayores, observa que algunos de ellos Tenían un desenvolvimiento más armonioso frente a las actividades propuestas. Mientras que el grupo que se encontraba con un poco de dificultades físicas para hacerlo decidían no realizar las actividades y en su defecto, ponerse a hablar con otros participantes del grupo desinteresándose de la propuesta planteada. Debido a una lluvia la sesión fue suspendida y por los rostros de los adultos mayores se ve que no les gustó mucho.</p>

Observador 1 (Abel)	Observador 2 (Milton)	Observador 3 (Carlos)	Observador 4 (Felipe)
<b>OBSERVACIÓN 4</b>			
<b>Fecha: 27/11/2021</b>	<b>Lugar: Sasaima</b>		<b>Hora: 6:00 a.m. 7:00 p.m. (13 horas)</b>
<p>Salida de campo, 6:13 AM  Poca interacción en el trayecto  Llegada a Sasaima 10:20  Planificación de las actividades a realizar en torno al tejo  La población participa independientemente sea la actividad  Al finalizar el periodo competitivo ninguna mujer se queda (La mayoría de la población)  Los hombres son receptivos a realizar una competencia integradora  A través del deporte es más fácil compartir elementos para la convivencia como la concertación.  El adulto mayor es mucho más receptivo a la actividad física (zumba), los hombres quedan sentados en este tipo de actividades</p>	<p>El día de hoy se realiza la salida de campo hay bastante expectativa hacia el trabajo planteado que tenemos para realizar y en torno como los adultos mayores se acoplaron a nuestra planeación, camino al sitio no tenemos interacción con ellos andan incluso unos de camino al sitio tomando un descanso.  Al llegar al sitio nos distribuimos después y empezamos a hacer la integración con base en el Tejo ,todos tienen la disposición de realizar la planeación ,se ven felices bastante integrados son como una familia, muy solidarios organizamos todo para que todos puedan realizar lanzamientos y haya inclusión en todos ,un ambiente bastante alentador los adultos mayores se dan motivación entre ellos mismos para hacer mejores lanzamientos, aplauden ,ríen ,un ambiente</p>	<p>En este día realizamos una observación participativa.  Nos encontramos con el grupo de adultos mayores de 6 a 7 de la mañana en los diferentes puntos de encuentro y transportes establecidos previamente, sobre las 8:30 de la mañana realizamos una parada y desayunamos.  Llegamos sobre las 10 de la mañana a lugar de descanso en Sasaima, al descender del transporte ayudamos a algunos adultos mayores y los acompañamos durante el desplazamiento para prevenir posibles incidentes.  Nos suministraron toda la información sobre el centro turístico, sus características y reglamento. Posteriormente nosotros informamos que realizaríamos una actividad con el</p>	<p>Se desarrolla la práctica deportiva del tejo. Inicia la actividad el sábado a las 6:30 de la mañana, los buses nos recogen cerca del Parque. Iniciando el recorrido decimos como investigadores hacemos en distintos lugares del bus, para poder compartir con el compañero que tengamos al lado, en mi caso tengo la oportunidad de conocer el papá de Carolina la fundadora, con el que entablamos una charla, y me comentó que tenía 60 años, se sentía todavía muy joven, sentía que la vida todavía podría disfrutarla y que su pasatiempo más hermoso y por el cual les gustaría seguir adelante su vida es el de componer música y tocar en eventos en pueblos y en barrios donde logren conocer todo su talento. Llegando a Sasaima a las afueras de Bogotá, se realizan las actividades de tejo para los adultos mayores, donde competirán por grupos. Esta noticia</p>

Observador 1 (Abel)	Observador 2 (Milton)	Observador 3 (Carlos)	Observador 4 (Felipe)
	<p>bastante satisfactorio, mejor de lo planeado ,luego de esto hay una integración de rumba en la cual todas las mujeres del grupo se van y solo los hombres del grupo quedan para seguir jugando tejo.</p> <p>Se hace una integración de hombres y mujeres en rumba, bastante felicidad se ve en el ambiente le cantan el cumpleaños a una de las señoras del grupo, bailan, ríen y nosotros mismos nos integramos con ellos y bailamos al son de la música que ponen</p> <p>Por último tomamos una foto grupal, todos los adultos mayores bastante felices y sin energía después de un día bastante movido listos para viajar nuevamente a Bogotá.</p> <p>Haciendo conclusión se notó que a través del deporte se puede llegar a ellos, tienen siempre la disposición y las ganas de participar nunca dijeron no a ninguna actividad, son muy activos y se les vio bastante felices y complacidos con la propuesta que teníamos.</p>	<p>deporte del tejo. Proseguimos a instalarnos (cambiarnos de ropa, dejar las maletas, aplicarnos bloqueador, entre otras cosas), inmediatamente la población se dirige a los diferentes espacios disponibles en el centro turístico como la piscina, las mesas de billar, entre otros. Nosotros como estudiantes responsables de una de las actividades fuimos y preparamos las canchas de tejo.</p> <p>Almorzamos a la 1 de la tarde.</p> <p>Sobre las 2 de la tarde convocamos a la población a un torneo relámpago de tejo, de los convocados hay un total de 27 participantes, nos organizamos en 4 equipos de 7 personas en un equipo participa un compañero, cada equipo elige un líder y un nombre para el equipo. Quedando cuatro equipos de la siguiente manera; 1) Los rompemechas, liderado por la señora Norma Sarmiento, 2) Relámpago, liderado por el señor José Vicente, 3) Los dinámicos, liderado por la señora Herminia Campos, y, 4) Los</p>	<p>es muy bien recibida por todo el colectivo de adultos mayores. Ya realizando la actividad de tejo, encontramos que el espacio con el cual contamos es de 4 canchas y para que todos pudieran participar en la actividad, se dividió en 4 grupos grupo, los cuales iban asignarle un nombre a su grupo e iban a participar por eliminaciones para llegar a la final y lograr recibir un premio.</p> <p>En el desarrollo de la actividad como tal, el grupo se desenvuelve de una manera armónica, se divierten y pasan momentos de fortalecimiento como grupo, donde hay muchas risas y momentos agradables. A eso de las 3 de la tarde hay un momento para hacer zumba fitness con los adultos mayores y es dirigida por la profe Carolina, quién pone diferentes géneros de música y todo el colectivo empieza a ser coreografías y a seguir los movimientos, en esta actividad vemos que hay una persona en particular la cual sin descanso decidió realizar todos los bailes propuestos, aun cuando ya ha</p>

Observador 1 (Abel)	Observador 2 (Milton)	Observador 3 (Carlos)	Observador 4 (Felipe)
		<p>auténticos, liderado por el señor Alberto Romero. Concertamos reglas de juego y posibles situaciones que se pueden presentar. En este torneo relámpago resultaron como ganadores el equipo de los Dinámicos.</p> <p>Posteriormente nos reunimos en un espacio y realizamos un encuentro con baile, todos se divierten y en un momento aparece un grupo de mariachis para celebrar el cumpleaños de una adulta mayor, después se dicen un par de palabras por parte de diferentes miembros del grupo y la persona festejada. Tomamos una pequeña pausa y proseguimos con una actividad a cargo de Carolina, la responsable del grupo y de la fundación. Es una actividad física, en la que se integra la mímica, la música y el fitness.</p> <p>Finalizamos la jornada, nos tomamos unas fotos grupales y nos dirigimos al transporte.</p>	<p>gastado mayor parte de su energía en las diferentes actividades que se han realizado. Carolina quién se da cuenta de que nos percatamos de la señora que no se le acaba la energía, se acerca y nos cuenta una historia acerca de ella. La mujer sufría de depresión y de soledad y tuvo intentos suicidas, y es gracias a la fundación que ella recobró el sentido de la vida y para liberarse de su estrés participa sin cansancio en todas las actividades que proponga la fundación. Finalmente, la sesión de este día llega a su fin, retornando a Bogotá. Eso sí con un poco más de confianza con el grupo que investigamos, logrando tener un acercamiento más profundo, con muchas de las personas y preparándonos ya, para las prácticas que se vienen más adelante con el grupo.</p>

Observador 1 (Abel)	Observador 2 (Milton)	Observador 3 (Carlos)	Observador 4 (Felipe)
<b>OBSERVACIÓN 5</b>			
<b>Fecha: 2/12/2021</b>	<b>Lugar: Funafde (Parque Barrio la Trinitaria)</b>		<b>Hora: 8:00 a.m. 9:00 a.m. (1 hora)</b>
<p>La asistencia en dos participantes no varía significativamente.</p> <p>De participantes más activo toma la palabra para responder preguntas de los profesores</p> <p>En actividades como la observación el adulto mayor suele distraerse y comienza a hablar entre ellos acerca de temas propios</p> <p>La capacidad de socializar es alta por lo que en actividades donde hay filas se suelen distraer con más facilidad</p>	<p>Inicio de juegos con tingo tingo tango.</p> <p>Ejercicios articulares</p> <p>Ejercicios de estiramientos y de calentamiento con trote, se hacen dos grupos y se comienzan a realizar ejercicios de lanzamientos, unos lanzan los otros observan, se hace una especie de lanzamiento de jabalina pero con palos.</p> <p>Lanzamientos de pelota, algunos adultos mayores se concentran otros andan más dispersos.</p> <p>El grupo está dispersado, la dinámica disminuye porque no hay buena organización y en el tiempo de espera los adultos mayores se ven aburridos</p> <p>El adulto mayor es bastante sociable, ven todo como un juego, siguen realizando lanzamientos, estiramientos y siguen dispersos.</p>	<p>Al inicio de la sesión se realiza una oración, posteriormente los estudiantes de la universidad pedagógica nacional a cargo del grupo realizan una organización de los participantes dentro del espacio disponible y se realiza movilidad articular.</p> <p>Realizan juegos de integración y calentamiento, una vez finalizado el grupo se puede hidratar y se vuelven a reunir. En esta sesión se enfocaron en actividades de lanzar y atrapar, pero también en la técnica propia del atletismo de lanzamiento de garrocha (la realizan por medio del lanzamiento de bastón).</p> <p>Durante la práctica se dividió la población en grupos muy grandes y al momento de realizar la rotación en las diferentes actividades, duraron mucho tiempo sin participar varios integrantes, en ese sentido faltó un poco más de organización y estrategia a la hora de aplicar la planeación.</p>	<p>Durante esta sesión los adultos mayores siguen trabajando de la misma manera que se ha venido trabajando, con condiciones receptivas y participando de todas las actividades propuestas por el grupo de profesores. Sin embargo, debemos tener en cuenta que las filas para ellos representan una amenaza, debido a que se distraen y empiezan a hablar de sus situaciones personales.</p> <p>Logrando distraer a los demás participantes.</p>

Observador 1 (Abel)	Observador 2 (Milton)	Observador 3 (Carlos)	Observador 4 (Felipe)
<b>OBSERVACIÓN 6</b>			
<b>Fecha: 1/12/2021</b>	<b>Lugar: Funafde (Parque Barrio la Trinitaria)</b>		<b>Hora: 8:00 a.m. 9:00 a.m. (1 hora)</b>
<p>Los profesores de praxis realizan una despedida</p> <p>Las palabras de los estudiantes hacen que el adulto mayor preste mucha atención</p> <p>Se hacen entrega diplomas para todos participantes, el reconocimiento es muy significativo para la población</p> <p>El día de hoy no se realiza práctica deportiva</p> <p>La mayoría de adultos mayores brindan unas palabras de despedida, es importante que se exprese ya que hay mucha recepción por parte del adulto mayor con este tipo de actividades</p> <p>Una persona, aparentemente adulto mayor, se acerca durante la sesión de observación y comienza hablar en la conversación, afirma que no participa porque "no es tan viejito" y que prefiere hacer deporte sólo.</p>	<p>Realizan un compartir una integración se ve lo unido que es el grupo y lo felices que están de haber culminado con los profesores que estaban a cargo</p> <p>Se hace entrega de diplomas a cada adulto mayor, regalos y se ve el buen ambiente que genera esto y cómo esto ayuda a la integración</p>	<p>Durante esta sesión los estudiantes de praxis culminan sus prácticas y se realiza un compartir en donde se realiza la entrega de diplomas, se dicen algunas palabras tanto por parte de los estudiantes como de la población que participó en las diferentes sesiones previas.</p> <p>Se toman unas fotos y se finaliza el encuentro.</p>	<p>Para esta actividad los adultos mayores trajeron algo para compartir entre ellos. Se aprovechó este momento también para compartir palabras de agradecimiento. De manera que los profesores de praxis agradecieron por el espacio que les permitió dar sus clases y en tanto el grupo de los adultos mayores agradecieron a los profesores por su participación, por sus clases, por su paciencia y por cómo los trataban dentro de las sesiones de clase. Hubo momentos felices de compartir y muchos agradecimientos por parte del colectivo de la fundación.</p>

Observador 1 (Abel)	Observador 2 (Milton)	Observador 3 (Carlos)	Observador 4 (Felipe)
<b>OBSERVACIÓN 7</b>			
<b>Fecha: 16/12/2021</b>	<b>Lugar: Funafde (Parque Barrio la Trinitaria)</b>		<b>Hora: 8:00 a.m. 9:00 a.m. (1 hora)</b>
<p>El profesor de hoy, es del IDRD, cuando el profesor llega, reúne la población los ubica en un círculo.</p> <p>La sesión de hoy no es deporte sino de actividad física.</p> <p>A diferencia de las otras ocasiones, como hay un solo profesor la comunicación con el adulto mayor se hace de manera agrupada</p> <p>Hoy es una sesión musical los ánimos del grupo están altos.</p> <p>La distribución del grupo también cambia similar a los aeróbicos aumenta la propiocepción del adulto mayor sin embargo la integración entre ellos disminuye, algunos adultos mayores tienen la movilidad restringida lo que hace que sus movimientos sean más lentos y no tan coordinados</p> <p>La sesión fue propicia corporalmente, hay mucho dinamismo y todos participan</p> <p>La integración se mantiene el mínimo exceptuando los momentos de hidratación</p> <p>En una conversación con José, comenta que no hace parte de la fundación y habla acerca de temas como la apropiación de los espacios que se pierden por la inseguridad, problemas de falta de mantenimiento etc.</p>		<p>En esta sesión no fue posible mi asistencia debido a cuestiones personales.</p>	<p>Para la sesión del día de hoy está a cargo de un docente del IDRD el cual trae una propuesta de aeróbicos donde se logra observar que la participación del adulto dentro de su grupo está reducida al mínimo le da que pues al haber solo un profesor la atención de todos los adultos mayores ubicado una sola persona exceptuando de los momentos donde hay hidratación donde logran compartir entre ellos hablar de sus situaciones en la casa este trámite la actividad fue propicia a lo que se estaba buscando para el día de vida que el adulto mayor era receptiva ante los estímulos propuestos por el profesor y aunque ese día que adultos mayores tenían una reducida corporalidad ante los movimientos propuestos sin embargo se esforzaban al máximo por realizar dicha actividad</p>

### Anexo 4 Observación participante

<b>OBSERVACIÓN 1</b>			
<b>Fecha:</b> 20/01/2022		<b>Lugar:</b> Funafde (Parque Barrio la Trinitaria)	
<b>Hora:</b> 8:00 a.m. 9:00 a.m. (1 hora)			
<b>Observador 1</b>	<b>Observador 2</b>	<b>Observador 3</b>	<b>Observador 4</b>
<p>Planeación de principios de tejo</p> <p>Anímicamente el grupo acogió las dinámicas de una manera perceptiva, en actividades de esperar el turno distraen su atención</p> <p>*En prácticas de tejo la gente puede hablar entre ellos depende el ambiente</p> <p>Planeación de principios de tejo</p> <p>Anímicamente el grupo acogió las dinámicas de una manera perceptiva, en actividades de esperar el turno distraen su atención</p> <p>En prácticas de tejo la gente puede hablar entre ellos depende el ambiente</p>	<p>El día de hoy iniciamos nuestra primera sesión práctica y la enfocamos en el deporte del tejo, buscamos tener un referente de cómo se pueden comportar en cuanto a las diferentes dinámicas en este deporte. Son muy asertivos y comunicativos, pueden tender a distraerse fácilmente si las actividades no son lo suficientemente dinámicas.</p> <p>Se pudo determinar que pueden realizar este deporte de una forma óptima dentro de sus condiciones que son muy variables, además son una población que realiza constantemente diferentes prácticas deportivas en la fundación.</p> <p>Al finalizar la sesión les solicitamos amablemente una colaboración para conocer sus intereses, expectativas y sugerencias sobre los futuros espacios o sesiones que íbamos a tener.</p>	<p>El día de hoy iniciamos nuestra primera sesión práctica y la enfocamos en el deporte del tejo, buscamos tener un referente de cómo se pueden comportar en cuanto a las diferentes dinámicas que se pueden presentar en este deporte. Son muy asertivos y comunicativos, nos dimos cuenta de que pueden tender a distraerse fácilmente si las actividades no son lo suficientemente dinámicas. Lo más importante es que pudimos determinar que pueden realizar este deporte de una forma óptima dentro de sus condiciones que son muy variables, además son una población que realiza constantemente diferentes prácticas deportivas en la fundación, lo cual es una característica muy importante para la realización de cualquier tipo de práctica deportiva.</p>	<p>Hoy es el inicio de la investigación, Realizamos una práctica de tejo dónde vamos a ver los fundamentos teóricos y prácticos de este, el planteamiento de la sesión fue fructífera debido a que pudimos darnos cuenta de que el adulto mayor de la fundación, es receptivo y está expectante a dicho proceso, además que vimos que dentro de sus características morfo-fisiológicas, es un deporte que es muy viable por practicar esto porque todos estaban en óptimas condiciones para realizarlo, sin embargo vimos también problemas en la en la estructuración de la clase, ella debe ser dinámica donde en cada momento tengamos la atención del adulto mayor a favor de nosotros así la clase será más dinámica y logramos entablar un relación más cercana con ellos.</p>

--	--	--	--

<b>OBSERVACIÓN 2</b>			
<b>Fecha:</b> 27/01/2022	<b>Lugar:</b> Funafde (Parque Barrio la Trinitaria)		<b>Hora:</b> 8:00 a.m. 9:00 a.m. (1 hora)
<b>Observador 1</b>	<b>Observador 2</b>	<b>Observador 3</b>	<b>Observador 4</b>
Esta sesión es un éxito debido a que los trabajos en grupo se recogen de manera muy perceptiva por parte del adulto mayor. Entonces los trabajos colectivos se desarrollaron de una manera óptima propiciando la participación de todos los integrantes.	Se hace una planeación en la cual se trabaja en grupos para así hacer mejores integraciones entre ellos, hay una muy buena disposición de cada adulto mayor, don Néstor se le ve bastante contento ya que sobresale bastante por su actitud y porque es muy sociable, comencé a notar algunas patologías en algunos adultos mayores y que algunos de ellos tienen problemas en la articulación femorotibial.	Al inicio de la sesión un integrante de grupo toma la vocería y convoca para realizar una oración. Posteriormente empezamos con la movilidad articular y un calentamiento adecuado el cual consistía en el seguimiento de indicaciones. Les agrada mucho esta actividad y nos divertimos todos en conjunto. Trabajamos por diferentes estaciones buscando un poco más de participación e inclusión por cada persona, la sesión se centró en diferentes estrategias deportivas con base en el baloncesto, pero direccionadas hacia el tejo, una sesión donde se trabajó en equipo y solucionar diferentes problemáticas a nivel deportivo. Dividimos el grupo en filas, en parejas, en tríos y en diferentes grupos y realizamos	El día de hoy se hace una práctica en grupos y está es muy bien recibida por el colectivo de la fundación, observe que la sesión fue muy amena y a pesar de las recochas y los momentos de dispersión se pudo dar con éxito la sesión, también resalta que mientras se daba la práctica empezamos a notar que había adultos mayores con problemas cognitivos y esto fue un punto clave de atender debido a que las futuras sesión deberían tener un enfoque inclusivo. Ahora bien, se tocaron temas como: qué les gustaría practicar y demás. Tratando de tener un acercamiento más profundo con

		diferentes desafíos con los balones de baloncesto y con las técnicas de recepción y lanzamiento.	ellos. La verdad que son muy prestos a las actividades y se les ve que es una parte del día que no pueden dejar pasar. Al finalizar la sesión todos son muy puntuales debido a sus actividades matutinas que tienen que realizar.
<b>OBSERVACIÓN 3</b>			
<b>Fecha:</b> 3/02/2022		<b>Lugar:</b> Funafde (Parque Barrio la Trinitaria)	
		<b>Hora:</b> 8:00 a.m. 9:00 a.m. (1 hora)	
<b>Observador 1</b>	<b>Observador 2</b>	<b>Observador 3</b>	<b>Observador 4</b>
Al tener incentivos cómo dulces hay que tener en cuenta las dietas que cada participante, debido a que pueden sufrir problemas de diabetes y afectar su salud sin embargo es muy gratificante para ellos recibir una recompensa a cambio de un trabajo.	Esta sesión fue un éxito total, bastante disposición de los adultos mayores y un trabajo en grupo excepcional debido a la planeación que realizamos, se vio las ganas de querer ganar de cada equipo y el incentivo del que gana se le daría dulces, hizo de estos juegos que realizamos hoy bastante contundentes en el trabajo de equipo, a nivel de satisfacción muy alto por parte de los adultos mayores, y en si todos bastante felices. Por último en la sesión les preguntamos que cómo se habían sentido hasta ahora con las sesiones que habíamos	Se realiza la movilidad articular, previamente nos indagaron sobre el tipo de actividades que íbamos a realizar por el material que teníamos preparado. Los adultos mayores son muy curiosos, pero también con una disposición enorme a todo lo que proponemos. La puntería y la precisión son factores clave para lograr un óptimo desempeño en todo tipo de deportes en los cuales hay que estar próximo a un blanco, el tejo no es ajeno a estos requerimientos, por lo tanto, en esta sesión buscábamos direccionar todas aquellas cualidades motrices que tenían los adultos mayores, mediante la prueba, el acierto y el trabajo en equipo. Más allá de llegar a un resultado en concreto, se buscó que conocieran a mayor profundidad sus debilidades y fortalezas	Para el día de hoy se realizó la actividad de balonmano , actividad realizada en grupos donde se buscaba afinar la puntería, para sorpresa mía observé que son muy buenas con temas de puntería y también vi que las personas que estas limitadas por su condición morfológica hallaban la manera de lograr el objetivo. Al estar reunidas en grupos la atención estaba siempre activa y presta atención a lo que se iba dando en la sesión y mientras todo esto sucedía, me daba a la tarea de hacer preguntas orientadas a nuestro proyecto. Preguntas que además de darnos información

<p>realizado, las respuestas fueron bastante buenas, una de ellas fue de doña Nora la cual dijo que se sentía bastante a gusto con los ejercicios que realizamos y que cuando sale de las clases sale con más energía para su día a día.</p>	<p>para encauzarlas dentro de estas actividades, las cuales consistían en pasar la pelota por una fila de participantes, ya fueran del mismo equipo o el equipo contrario y así obtener un punto. Todo esto se realizó con variaciones. Con el material a disposición (conos y pelotas), jugamos bolos con variaciones en la forma de lanzamiento.</p>	<p>valiosa, nos acercaba más a ellos. Como las anteriores sesiones se las disfrutaban al máximo y añoran que volvamos el próximo jueves para continuar aprendiendo.</p>
--	--	---

OBSERVACIÓN 4			
<b>Fecha:</b> 10/2/2022	<b>Lugar:</b> Funafde (Parque Barrio la Trinitaria)		<b>Hora:</b> 8:00 a.m. 9:00 a.m. (1 hora)
Observador 1	Observador 2	Observador 3	Observador 4
<p>No pude asistir a la práctica debido a situaciones personales.</p>	<p>En esta sesión de hoy realizamos una caminata entre obstáculos y trabajamos por estaciones, en esta sesión se notó las patologías que algunos tienen en sus rodillas y la coordinación, doña María una de las señoras del grupo</p>	<p>Iniciamos con movilidad articular, posteriormente se realiza un calentamiento a manera de caminata y marcha, en donde se dan diferentes indicaciones y se realizan variaciones en los desplazamientos y se trabaja como una carrera de obstáculos. En la actividad central buscábamos la participación de la</p>	<p>Para el día de hoy las actividades fueron pensadas por estaciones. Donde había un circuito de coordinación. Otro circuito que era trabajo en equipo y finalmente una actividad de lanzamientos. El recuento de actividades trajo un</p>

<p>se le vio gran dificultad a la hora realizar los ejercicios de los obstáculos debido a un problema en su rodilla derecha.</p> <p>En cuestiones del grupo hubo muy buena participación incluso caras nuevas que se integraron al grupo, un grupo bastante unido</p> <p>El día de hoy fue una integración bastante peculiar ya que realizamos una clase de taekwondo buscando mejorar la concentración de los adultos mayores, la coordinación y el manejo de las emociones por medio de diferentes técnicas propias de este deporte.</p>	<p>gran mayoría de la población, se establecieron diferentes formas de encestar los balones en baldes o también encholar los aros en los baldes.</p> <p>Realizamos rotaciones por estaciones, en una de las estaciones también realizamos una actividad de pasar bastones o cambiar bastones de lugar con los compañeros.</p> <p>Se realizó un juego a manera de Triqui y otro en el que un participante decía declaro la guerra, en esta última se cambió la frase por petición de los participantes y en algunos grupos decían declaro la paz y se realizaba la actividad con las mismas dinámicas y reglas concertadas previamente. Finalizamos con una actividad de indicaciones y coordinación con bases de taekwondo, fue una actividad en donde se les observó entusiasmo y concentración.</p>	<p>desenvolvimiento por parte de algunos adultos mayores negativo en el sentido que no tenían la misma disposición de la gran mayoría sin embargo gracias a la señora Luci junto con su hermana hacían que estas personas cambiaran su actitud y pudieran integrarse y participar correctamente con los demás. tienen patrones de movimiento muy bien trabajados y les permite realizar con éxito las actividades</p>
--	---	---

<b>OBSERVACIÓN 5</b>			
<b>Fecha: 17/2/2022</b>	<b>Lugar: Funafde (Parque Barrio la Trinitaria)</b>		<b>Hora: 8:00 a.m. 9:00 a.m. (1 hora)</b>
<b>Observador 1</b>	<b>Observador 2</b>	<b>Observador 3</b>	<b>Observador 4</b>

La clase de hoy fue destinada a la mejora de la puntería por medio del tenis, siempre el grupo quiere cosas nuevas, nos lo plantearon incluso en el escrito que les habíamos dejado de tarea en clases pasadas y hoy realizamos esta práctica en base a ellos, una disposición total al realizar una práctica que no habían hechos antes, algunos adultos mayores se les nota una muy poca coordinación pero no se frustran y siguen intentando, cada uno a su ritmo y se ve como otros adultos mayores intervienen para darle motivación sus compañeros ,una sesión bastante exitosa con caras felices.

Realizamos movilidad articular de manera distal a proximal, de pies a cabeza, posteriormente el calentamiento estuvo determinado en los gestos de lanzar y atrapar pelotas de tenis. Esta actividad de calentamiento fue preparatoria para la parte central de nuestra sesión prevista. Se dividió el espacio de trabajo y el total de la población en 4 estaciones donde se realizaron diferentes actividades con bases en lanzar y atrapar diferentes tipos de objetos, con tamaños y pesos diferentes. Además, se trabajó velocidad de reacción, carrera de obstáculos y un trabajo específico con raquetas de tenis. Se les notó muy enfocados, concentrados y felices cuando trabajaron con las pelotas de tenis y las raquetas, fue una actividad muy innovadora y creativa para ellos.

Las actividades fueron pensadas en el deporte de tenis, esta práctica deportiva fue un poco compleja desarrollarla debido a que al haber un artefacto dificulta el movimiento en ciertas personas se logró llevar a cabo con éxito a través de ejercicios de acondicionamiento llegar a esa finalidad de golpear la pelota con la raqueta. Una de las cosas interesantes fue iniciar la práctica deportiva con un juego, en el cual había muchas variaciones en el lanzamiento de la pelota mientras caminan por el espacio. Tenía que haber un intercambio de pases entre los mismos compañeros y en esos pases a veces había preguntas que generaban situaciones de contar momentos de su vida y de cómo se siente en estos momentos , así se promovió la participación y se hizo más amena la práctica. Se dividieron en grupos y mientras esto sucedía yo entablaba una conversación con la finalidad de conocerlas. En esas charlas me encontraba con testimonio de que ellas eran las que hacían todo en la casa y que el consejo que me daban era que fuera colaborador en la casa y que mi posición como hombre no tenía que afectar mis responsabilidades. Finalmente se concluyó la sesión con agradecimientos por parte de la fundación hacia nosotros como docentes e investigadores .

#### OBSERVACIÓN 6

**Fecha:** 24/2/2022

**Lugar:** Funafde (Parque Barrio la Trinitaria)

**Hora:** 8:00 a.m. 9:00 a.m. (1 hora)

Observador 1	Observador 2	Observador 3	Observador 4
<p>Los juegos de coordinación representan un trabajo propioceptivo importante; así mismo al ser un trabajo de equipo favorece enormemente la participación del adulto mayor, ya que está concentrado en hacer el ejercicio de manera correcta (propiocepción) pero con un objetivo colectivo que lo hace integrarse con los demás participantes.</p>	<p>En esta sesión se realizan lanzamientos y se ve la puntería de cada uno para que vayan entrando en mucha más familiarización con el tejo y mejorar, para que el día que se realice la práctica lo hagan mucho mejor, se ve bastante talento en muchos adultos mayores, algunos aplauden y se ponen felices cuando logran encestar. Cuando les aumentamos la dificultad de hacer lanzamiento con el brazo menos dominante se vio que a algunos les quedó más difícil y otros pudieron notar que tienen mejor puntería con el brazo menos dominante, esto les sirve para que el día que realicen la práctica puedan escoger con cuál brazo tirar, para así lograr el objetivo. algunos afirmaron que el día que realicemos la práctica del tejo, lo harán con el brazo menos dominante.</p>	<p>En esta sesión no pude asistir por situaciones familiares</p>	<p>Para el trabajo del día de hoy se trabajó el taekwondo como herramienta importante para buscar el equilibrio y la estabilidad en el lanzamiento. Al formar grupos por estaciones la dinámica se hizo un poco aburrida en el sentido de que no hay tanto desenvolvimiento físico correcto de los adultos mayores para esa clase. Observe que la concentración del adulto mayor se vio muy dispersa queriéndome decir que son más prestos a las actividades de mayor movimiento y de capacidad mental que las de técnica y repetición de movimiento.</p>
<b>OBSERVACIÓN 7</b>			
<b>Fecha:</b> 3/3/2022		<b>Lugar:</b> Funafde (Parque Barrio la Trinitaria)	<b>Hora:</b> 8:00 a.m. 9:00 a.m. (1 hora)

Observador 1	Observador 2	Observador 3	Observador 4
<p>Algunos adultos mayores trajeron familiares a la práctica. Los familiares no solo se integraron entre la familia sino también con otros adultos mayores.</p>	<p>El día de hoy realizamos trabajos en equipos y resaltamos el trabajo de lanzamientos por medio de actividades de juegos didácticos en los cuales se desempeñaron con bastante facilidad y se les nota la mejora en su puntería debido al trabajo que hemos venido realizando clase tras clase, realizamos un ejercicio de coordinación y de trabajo en equipo, se notó como al principio les costaba ponerse de acuerdo pero luego notaron todos de cierta manera que no podían realizarlo bien si todos no estaban en la misma sintonía. Después se hizo un ejercicio de lanzamientos en el cual tenían que hacerlo con su respectivo equipo, se vio la motivación de algunos para con los que fallaban y también se notó cuando alguien necesitaba la felicidad de todo el grupo. En esta clase doña María se me acercó y me comento su problema en las articulaciones de la rodilla y su problema en la lumbar, ella al tener estos problemas, trabaja cada clase a su ritmo y se siente bastante satisfecha con las propuestas que realizamos (me comenta ella ese día).</p>	<p>En esta sesión no pude asistir por situaciones familiares</p>	<p>No me encuentro en el espacio académico por situaciones personales</p>
<b>OBSERVACIÓN 8</b>			
<b>Fecha:</b> 10/3/2022		<b>Lugar:</b> Funafde (Parque Barrio la Trinitaria)	<b>Hora:</b> 8:00 a.m. 9:00 a.m. (1 hora)

Observador 1	Observador 2	Observador 3	Observador 4
<p>La sesión de hoy tuvo otros invitados por parte de los participantes, al ser actividades de lanzamiento todos pudieron participar de manera equilibrada. El componente competitivo favorece la participación y compromiso con el equipo.</p>	<p>En esta clase empezamos con un juego integrativo de ponchados con congelados en el cual los adultos mayores tenían que trabajar en equipo para descongelar al que hubiera sido ponchado, notamos lo que los juegos de la niñez crea en ellos, además de recordarles a su niñez y su familia a medida que jugamos varios de ellos cuentan anécdotas sobre ello, y les encanta esta clase de juegos.</p> <p>Se hizo también una competencia de bolos en el cual el equipo que primero tumbara todos los conos era el ganador, fue un trabajo muy bueno ya que se vio la competencia sana y ganas de jugar de todos los adultos mayores. Notamos también la gran integración que tiene el grupo, pensaría y me atrevería a decir que son como una segunda familia, con un buen entusiasmo en la clase, ganas y sobre todo disposición a la hora de realizar cada actividad propuesta.</p>	<p>Al inicio de la sesión y al final una persona tomó la vocería tanto para realizar la oración como facilitar una información por parte de Carolina. Realizamos la movilidad articular y posteriormente continuamos con el calentamiento, en esta ocasión realizamos una mezcla de dos juegos (ponchados y congelados), el desplazamiento debía ser en marcha y varios participantes tenían pelotas de tenis para ponchar. Se concertaron algunas reglas de juego, al principio eran un poco inseguros de cómo se jugaba en realidad, pero posteriormente ya cuando se entendió el juego se divirtieron muchísimo. Nos tomamos un espacio para hidratar y continuamos con la siguiente actividad en la cual realizamos una imitación de bolos, nos dividimos en diferentes estaciones y en cada estación se realizaba un lanzamiento con diferentes variaciones. Algunos presentaron dificultades al realizar los lanzamientos, pero en general se adaptaron muy bien a las actividades.</p> <p>Una variación que también aplicamos fue la distancia y esto se realizó con el propósito de ver que tan bien podían acertar en un objetivo a una mayor distancia.</p> <p>Finalizamos con un estiramiento suave.</p>	<p>Para este día la actividad a destacar fue la práctica de precisión óculo manual donde se trabajó el lanzamiento de un balón y tumbar conos simulando jugar bolos. El trabajo cooperativo fue un factor que destacó y que permitió que los adultos mayores de la fundación FUNAFDE reconocieran las habilidades de algunos de sus compañeros que cuentan con capacidades de precisión más avanzadas que otras. Fue un momento donde las características deportivas de competir se mostraron y se ejecutaron de manera pertinente.</p>
<b>OBSERVACIÓN 9</b>			
<b>Fecha: 17/3/2022</b>		<b>Lugar: Funafde (Parque Barrio la Trinitaria)</b>	
		<b>Hora: 8:00 a.m. 9:00 a.m. (1 hora)</b>	
<b>Observador 1</b>	<b>Observador 2</b>	<b>Observador 3</b>	<b>Observador 4</b>

<p>En las sesiones orientadas al lanzamiento el adulto mayor recibe un feedback positivo muy grande por parte de sus compañeros, que en su mayoría se alegran y celebran con aplausos o ruidos un tiro acertado. Esto genera una motivación constante a participar de manera activa durante la sesión no sólo preocupándose por su propio trabajo sino por alegrarse de la ejecución correcta de sus compañeros.</p>	<p>Una sesión dinámica y enfocada a la mejora del lanzamiento del tejo, afianzando la técnica ,se notó entusiasmo cuando los adultos mayores saben que realizarán clase con las canchas de tejo, Se cambiaron distancias para lanzar el tejo ,haciendo así más acercamiento a la distancia reglamentaria a la hora de lanzar el tejo ,a pesar de que a medida que la distancia cambiaba a varios adultos mayores se les dificulta, pudimos notar la motivación de sus compañeros y lo que hace el ambiente integrativo social de los adultos de la fundación, porque se percibió como el estar rodeado de sus compañeros mejora su confianza a la hora de lanzar y se arriesgan más a dar en el bocín. También el juego de que quién dejará caer la pelota tenía que decir un fundamento técnico del tejo o una regla que se les había dejado de tarea; Fue una clase exitosa, finalizando les preguntamos qué tal se han sentido y como esto les ha ayudado para con sus familias en cuestión de las relaciones familiares, a los que quisieron participar contestaron con un nivel de satisfacción bastante agradable y el cómo estas actividades han mejorado su calidad de vida.</p>	<p>Iniciamos la sesión con movilidad articular, después calentamiento en el cual se organiza el grupo en grupos de similar cantidad de personas y aplicamos una dinámica donde ellos pueden cantar, bailar y expresarse de diferentes formas de acuerdo con cómo se sienten más cómodos. Posteriormente tomamos un breve receso en donde pueden hidratar y conversar. A partir de esta sesión estamos enfocándonos de una manera más profunda en el tejo, tanto en las reglas, como la técnica y la búsqueda de posibles fortalezas físicas y motrices que pueden ser útiles a la hora de esta práctica deportiva del tejo. Se divide el grupo en tres estaciones. En una se realiza la práctica deportiva con canchas de tejo con variaciones en las distancias, en otra trabajamos el reglamento por medio de un juego de no dejar caer la pelota y en la tercera habilidad motrices, el atrapar y el lanzar para trabajar habilidades en las extremidades superiores (Reconocimiento de fuerza, velocidad o en su defecto agilidad). Al final de la sesión realizamos una retroalimentación de todo lo trabajado durante la sesión y un estiramiento suave, posteriormente dan varios anuncios de la fundación.</p>	<p>Para este día la actividad a realizar justamente fue la práctica deportiva del tejo, ya centrándonos en fundamentos básicos, pero practicando. Esta sesión fue una de las más esperadas por el colectivo FUNAFDE y es por no decir que más del 90% de participantes son amantes a este deporte no sólo por la práctica en sí, sino por sus atributos inmersos que trae consigo y es que cuenta con música y una cerveza para que se pueda ambientar mejor eso dicen la mayoría de los practicantes. Fue un día muy alegre para la fundación ya que permitía retomar un deporte que de jóvenes practicaron y que por las obligaciones de la vida no pudieron volver a practicar. En esa práctica se vio que tienen fuerza y la técnica de parábola hay muchas de las practicantes que la tienen desarrollada altamente.</p>
--	--	--	---

**OBSERVACIÓN 10**

Fecha: 24/3/2022		Lugar: Funafde (Parque Barrio la Trinitaria)		Hora: 8:00 a.m. 9:00 a.m. (1 hora)	
Observador 1	Observador 2	Observador 3	Observador 4	Observador 1	Observador 2
<p>Durante el aprendizaje de la técnica del tejo me di cuenta, que no todos los adultos mayores saben leer y me surgieron preguntas como: ¿cómo afecta en su vida cotidiana y qué tanto?</p> <p>Afortunadamente no hubo una respuesta negativa al trabajo a realizar puesto que se usaron diferentes estrategias como leer en voz alta para el grupo seguido de explicaciones y ejemplos. El aprendizaje del reglamento se pudo realizar de manera didáctica, sin necesidad de estar mucho tiempo quietos o sin estar jugando.</p>	<p>Enfoque en el trabajo de equipo, poniendo a prueba la coordinación por medio de lanzamiento de aros en parejas para la mejora del lanzamiento la puntería y la coordinación de los adultos mayores. Se notan los adultos mayores con bastante disposición con la primera actividad. realizar.</p> <p>En el segundo espacio central trabajamos la coordinación y lo cognitivo para la mejora a nivel motriz por medio de un juego sencillo de escucha, vimos bastantes dificultades de varios adultos mayores ya que se les olvidaba varias veces hacia donde era cada nombre, pero se notó el apoyo de varios de sus compañeros que explicaban para así lograr una mejor integración por el cual ellos mismo descubran en sí como mejorar esta falencia.</p> <p>Por último un trabajo en equipo y competencia por medio del "piedra papel o tijera", muchos adultos mayores recordaron su infancia al jugar este juego, y nos contaban anécdotas familiares de ellos con sus hermanos o sus amigos, cuando estaban más jóvenes y como era para con su familia los juegos o actividades que realizaban.</p>	<p>En esta sesión dividimos el grupo en varias estaciones y realizamos constantemente rotaciones, esto garantizo que todos participaban y se mantenían activos constantemente. Fueron principalmente actividades alusivas a acertar a un objeto o un blanco y se realizaban todo tipo de lanzamientos.</p> <p>En dos estaciones en se realizaba el lanzamiento a la cancha de tejo, con las reglas que deben aplicarse y sus respectivos tejos. Todo el tiempo estuvieron muy alegres.</p> <p>En esta sesión a pesar de que seguimos la dosificación del tiempo en las diferentes actividades de una forma muy juiciosa, nos tuvimos que extender en las actividades que tenían rotación, por lo cual no nos alcanzó el tiempo para realizar la planeación completa. Finalizamos la sesión y dejamos la misma programación para la siguiente sesión, teniendo en cuenta que continuamos con las siguientes actividades.</p>	<p>Para el día de hoy la actividad fue realizada por circuitos como veníamos trabajando anteriormente. La realización de las actividades esta vez son más juegos didácticos y de conocimientos dónde observe que el adulto mayor, cognitivamente está en una etapa de desarrollo muy buena, se le plantean preguntas de capitales colombianas, de sumas y restas y en su gran mayoría logran responder con efectividad y rapidez los diferentes acertijos. Su capacidad de recordar es muy buena y es otro factor positivo que se le atribuye a los practicantes de la fundación FUNAFDE ya que en sus quehaceres diarios logran desempeñarse de manera casi óptima.</p>		
<b>OBSERVACIÓN 11</b>					

Fecha: 31/3/2022		Lugar: Funafde (Parque Barrio la Trinitaria)		Hora: 8:00 a.m. 9:00 a.m. (1 hora)	
Observador 1	Observador 2	Observador 3	Observador 4	Observador 1	Observador 2
<p>El tiempo por estaciones fue demasiado corto por las cuestiones de rotación, por lo que todos los participantes no pudieron estar en todas las estaciones, se decide entonces parar la práctica a la hora acordada con el compromiso de continuar en la siguiente sesión. Los adultos mayores sienten mayor afinidad con las estaciones en las que se sentían haciéndolo mejor, por lo que un trabajo individualizado va a promover las mayores habilidades de cada uno, es una propuesta que se debe tener en cuenta para futuras intervenciones.</p>	<p>En esta clase trabajamos por estaciones para hacerlo más dinámico, mejorar la técnica de lanzamiento del tejo y apropiar a los adultos mayores del reglamento del tejo, para que el día de la práctica final se realice un buen uso del mismo, los dividimos en varios grupos para así ver la mejora en cada estación. En la estación del tejo vimos la mejora de muchos de los adultos mayores en comparación con el principio, mejor puntería y mayor integración con el mismo se comienzan a ver varias señoras adultas con bastante capacidad para este deporte. Notamos que les gusta mucho jugar tejo por ellos, jugarían tejo todas las clases y nos recalcan lo importante que es el juego para ellos. Una buena integración de todos los adultos mayores, muchas ganas de mejorar y aprender, les preguntamos a los adultos mayores como se sienten y cómo ha sido su interacción al terminar las clases con su familia, muchos nos dicen que después de las clases salen más activos, más felices, con menos estrés y con una mejor relación con sus familias.</p>	<p>Se inició la sesión con una oración, posteriormente realizamos movilidad articular. Proseguimos con el calentamiento el cual consistía en un gran número de estaciones en donde se iba trabajar todo lo que habíamos visto en sesiones anteriores con respecto al tejo, desde la técnica, la teoría y la estrategia. En total fueron más o menos unas 10 estaciones, hubo una rotación constante y se extendió esta parte en el tiempo total de la sesión. Por lo tanto, tomamos la decisión como profesores a cargo de alargar la sesión para la siguiente y así tener una mejor rotación y preparación para la parte central y final de la sesión. Es de las sesiones más activas que hemos tenido. Hacia el final de la sesión se realizó la vuelta a la calma y un estiramiento suave.</p>	<p>Para esta sesión, como no se logró finalizar la sesión anterior se continúa con los mismos ejercicios. Y pues la dinámica realmente no cambió en gran manera, algunas cosas que tal vez cambiaron es que llegaron nuevos participantes y el grupo que ya había estado la clase anterior, los acogió de una manera armoniosa. Dejando que participen de primeras y explicándole las diferentes actividades y permitiendo que lograrán realizar las actividades que hacían falta.</p>		