

Cornisa: CAPOEIRA PARA PERSONAS CON CÁNCER.

La Capoeira como manifestación recreativa para personas mayores con Cáncer

Wendy Lorraine Castañeda Pastrana

Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia

2019

Notas del autor

Wendy Lorraine Castañeda Pastrana, Facultad de Educación Física, Universidad Pedagógica Nacional.

La correspondencia relacionada con esta investigación debe ser dirigida a nombre de Wendy Lorraine Castañeda Pastrana, Universidad Pedagógica Nacional, Cl. 72 #11-86 Bogotá.

Contacto: fef_wlcastanedap796@pedagogica.edu.co

Nota de aceptación

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Dedicatoria

Este trabajo de grado se hizo en tributo a Claudina Castañeda, Enrique Castañeda y a todas las personas que fallecieron o sobrevivieron al cáncer, gracias por su lucha continua que nos enseña que la vida debe vivirse sin importar el mañana, por aprender a romper límites y por aceptar cada situación que se puede presentar y frente a eso aprender a ser felices con todo lo que nos rodea.


¡Mil gracias por su amor incondicional!

Agradecimientos

La vida es maravillosa, podemos compartir y disfrutar de nuestra familia, amigos, trabajo y estudios, podemos brindar ayuda a personas que lo necesitan y ser ejemplos de otras, así como también necesitamos de las personas que nos rodean para lograr nuestros sueños.

Por esta razón quiero agradecer primeramente a Dios por darme la oportunidad de estar estudiando, entrenando y disfrutando, porque me permite sonreír y sacar provecho de cualquier adversidad. A la Universidad Pedagógica Nacional, por abrir caminos dentro de mi carrera profesional y mostrarme el verdadero amor y satisfacción a la hora de enseñar y aprender, deseo también resaltar el arduo trabajo que desarrollo mi tutor de trabajo de grado Víctor Hugo Garzón Pérez, sin su ayuda, este proyecto no se habría desarrollado de forma correcta, se presentaron situaciones que no teníamos previstas, pero su excelente labor hoy da fruto. La participación de la Fundación Simmon fue realmente significativa, sin la ayuda de los administrativos y los pacientes, el desarrollo de este proyecto no hubiese sido satisfactorio, encontré en este lugar grandes personas, que independiente de su condición de salud siempre están dispuestas a aprender y enseñar aspectos importantes para la vida de cualquier ser humano. Como dejar de lado al Grupo Capoeira Brasil de la Localidad de Suba, el cual está a cargo de Yeison Acosta – Instructor Timba, porque gracias a esta gran familia, he aprendido que todas las personas somos distintas, puedo obtener enseñanzas de todos los integrantes desde el niño de 4 años hasta el adulto de 37, la unión hace la fuerza y cantidad no significa calidad, puedo afirmar que estoy en uno de los mejores grupos de Capoeira y gracias a todos los aprendizajes que este arte me ha proporcionado durante estos 10 años de práctica, es de mi interés retribuir y trabajar para que la Capoeira sea conocida y practicada por muchas personas. Por último, pero no menos importante quiero agradecer a mi familia y amigos, sin ustedes esto no hubiese sido posible porque con su

amor, bondad y apoyo han contribuido al desarrollo de este trabajo, sus palabras de aliento y consejos han servido mucho durante toda mi carrera profesional, este triunfo también es de ustedes, pueden sentirse orgullosos porque luchare por cumplir cada meta que tenga planteada en mi vida y lograre que se sientan orgullosos de la persona que han formado.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Encuentro de Saberes</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página VI de 87	

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de Grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	La Capoeira como manifestación recreativa para personas mayores con cáncer.
Autor(es)	Castañeda Pastrana, Wendy Lorraine
Director	Mg. Garzón Pérez, Víctor Hugo
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2019. 87p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	CAPOEIRA; PERSONAS MAYORES; BIENESTAR; CÁNCER; MANIFESTACIÓN RECREATIVA

2. Descripción
<p>Trabajo de grado que se propone diseñar talleres que posibiliten el uso de la Capoeira como manifestación recreativa para mejorar el bienestar de las personas con cáncer, se aplicó la metodología Investigación Acción Participativa, el método cualitativo y tres instrumentos para la recolección de la información: diarios de campo, entrevistas y cuestionarios, donde participaron veinticinco (25) pacientes de la Fundación Simmon, quienes tuvieron la oportunidad de ser parte del proyecto por medio de las intervenciones.</p>

3. Fuentes
<p>Aguilar Delgado, J. V., Bernal Cadena, D. C., & Velásquez Segura, A. A. (2015). Los Aportes de la Capoeira a una Educación Física para el Fortalecimiento de las Capacidades Expresivas. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado el 19 de Marzo de 2019 de http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2769/TE-18426.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p> <p>Albertín Carbó, P. (2007). La Formación Reflexiva como Competencia Profesional. Condiciones Psicosociales para una Práctica Reflexiva. El Diario de Campo como Herramienta. Girona: Revista de Enseñanza Universitaria, 30, 7 - 18. Recuperado el 25 de Agosto del 2019 de https://idus.us.es/handle/11441/55274;jsessionid=89706B275AB2BBB5F304B2FE1D1B7FCF</p> <p>Borjas, B., & Ortiz, M. (2008). La Investigación Acción Participativa: Aporte de Fals Borda a la Educación Popular. Maracaibo: Espacio Abierto, 17(4)615-627. Recuperado el 20 de Marzo de 2020 de https://www.redalyc.org/pdf/122/12217404.pdf</p> <p>Canaan, R. (2019). Los 8 Tipos de Métodos de Investigación más Habituales. Recuperado el 14 de Abril de 2019 de https://www.lifeder.com/tipos-metodos-de-investigacion/</p>

Fernández Barbieri, M. A. (2017). Cáncer Infantil: La Detección Precoz es Clave para la cura. Recuperado el 08 de Noviembre de 2018 de <https://www.hospitalaleman.org.ar/prevencion/cancer-infantil-la-deteccion-precoz-es-clave-para-la-cura/>

Gaite Pizarro, J. (2014). *Qualitative Research: Definition and Principles*.

Gobierno de Colombia, Ministerio de Salud. (2015). Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez. Bogotá. Recuperado el 20 de Febrero de 2020 de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%ADtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>

González Valera, S. (2018). Entre Tradición e Innovación: La Capoeira como Patrimonio Cultural Intangible de la Humanidad. México: Revista de Humanidades e Letras. Recuperado el 13 de Septiembre de 2019 de <http://filosofiapop.com.br/www.capoeirahumanidadeseletras.com.br/ojs-2.4.5/index.php/capoeira/article/view/122>

Pires de Oliveira, J., & Pinheiro Leal, L. A. (2009). Capoeira, Identidade e Genero "Ensaio sobre la história social da Capoeira no Brasil". Salvador: Editora da Universidade Federal da Bahia.. Recuperado el 17 de Octubre de 2018 de <https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ufba/126/3/Capoeira%20identidade%20e%20genero.pdf>

Piza, L. (2006). La Capoeira: Historia de un pueblo guerrero. Recuperado el 12 de Agosto de 2018 de <https://luyzpiza.wordpress.com/2006/04/16/1-capoeira-historia-de-un-pueblo-guerrero/>

Polar, N. (2008). ¿Qué es Capoeira?. Recuperado el 12 de Agosto de 2018 de <http://queescapoeira.blogspot.com/2008/03/capoeira-es-una-arte-interdisciplinaria.html>

Saucedo, M. (2017). Adultos Mayores en Movimiento Capoeira: Ritmo y Movimiento para la Salud. México. Recuperado el 25 de Mayo de 2019 de <https://tuespaciodelsureste.com/tuespaciodelsureste.com/adultos-mayores-movimiento-capoeira-ritmo-movimiento-la-salud/>

Simmon Fundación. (2014). Aspectos Legales. Bogotá.

Soares, C. L. (1998). A Capoeira Escrava. Rio de Janeiro. Recuperado el 25 de Febrero de 2018 de <https://www.cecult.ifch.unicamp.br/pf-cecult/public-files/publicacoes/92/capoeira-adelto-goncalvez.pdf>

Torres, M., Paz, K., & Salazar, F. (2019). Métodos de Recolección de Datos para una Investigación. Guatemala: Universidad Rafael Landívar. Recuperado el 19 de Septiembre de 2019 de http://fgsalazar.net/LANDIVAR/ING-PRIMERO/boletin03/URL_03_BAS01.pdf

Tortello Martínez, J. E. (2014). Aportes a la Formación en Capoeira al Entrenamiento Escénico del Actor y del Profesor de Teatro. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado el 20 de Febrero de 2020 de <http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/1298>

Vallejo Castro, M. A. (2009). De Mandinga Cimarrona a Malicia Colombiana. Bogotá: Revista UIS Humanidades. Vol 37, No 2. Recuperado el 28 de Noviembre de 2019 de <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistahumanidades/article/view/963/1326>

Vázquez, C. (2009). Bienestar Psicológico y Salud: Aportaciones desde la psicología positiva. Madrid: Anuario de Psicología Clínica y de la Salud.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar Psicológico y Salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. Madrid: Anuario de Psicología Clínica y de la Salud.

4. Contenidos

El trabajo de grado está dividido en seis partes:

1. En esta primera parte la cual esta denominada “Contexto” se da a conocer todo lo relacionado con la población elegida para desarrollar el proyecto, teniendo en cuenta sus inicios, sus pilares de funcionamiento, sus intenciones con la comunidad y los beneficios que presta actualmente.
2. En la segunda parte se explica la problemática, necesidad y oportunidad que se encontró en el lugar y como será solucionada por medio de la Capoeira como manifestación recreativa para contribuir con el mejoramiento del bienestar de personas mayores con cáncer.
3. La tercera parte “Marco teórico” está dividido en tres categorías:
 - En esta categoría podemos encontrar toda la investigación realizada sobre la historia de la Capoeira a nivel global y como a lo largo del tiempo se ha expandido por todo Colombia, también se encuentran beneficios que esta práctica trae para las personas mayores y por último el campo que tendrá mayor desarrollo dentro de las intervenciones y la explicación del porque se eligió.
 - En esta categoría se encuentra la investigación realizada sobre el cáncer y el bienestar, aspectos importantes para el desarrollo de las sesiones y el cumplimiento del objetivo general.
 - En la última categoría esta la investigación de la metodología, método e instrumentos de recolección de información.
4. En esta parte está todo el proceso metodológico que será explicado en el siguiente apartado del RAE.
5. Dentro de la quinta parte denominada “Ejecución” se muestran los encuentros con la población y las respectivas intervenciones que se diseñaron con Capoeira.
6. Para terminar, en esta parte se muestra la conclusión obtenida después de todas las intervenciones y de los análisis respectivos, esta se muestra en el apartado No 6. Conclusiones de este RAE.

5. Metodología

La metodología que se utiliza dentro de este proyecto es la Investigación Acción Participativa (IAP), en donde se identifica un problema y se le da solución por medio de la Capoeira, también se utiliza el método Cualitativo, ya que es importante entender y comprender las diferentes historias de vida de los pacientes de la Fundación Simmon y de este modo diseñar talleres que posibiliten el uso de la Capoeira no solo como una actividad física, sino como una actividad en donde ellos puedan encontrar soluciones a problemáticas que puedan asociar a su vida cotidiana.

La metodología y el método se dividen en las siguientes fases:

1. Diagnostico – Identificación

La pregunta problema establecida es: ¿En qué medida se pueden implementar la Capoeira como manifestación recreativa en la Fundación Simmon?

2. Programación - Planeación

Con la autorización de la Fundación Simmon, se realizaron intervenciones después de las actividades destinadas para cada grupo, con el fin de saber si la Capoeira era aceptada por la población y posteriormente se llega al acuerdo de organizar un taller con el grupo de las mujeres en el mes de Octubre.

3. Propuesta – Ejecución

Como se mencionó anteriormente antes de realizar la ejecución formal, se realizaron intervenciones donde se dio a conocer la Capoeira y posteriormente el 16 de Octubre se realizó el taller con el grupo de las mujeres.

4. Evaluación – Reflexión

Para que el análisis de los resultados fuera más profundo y eficaz se utilizaron los siguientes instrumentos:

1. Diarios de campo
2. Encuestas
3. Entrevistas
4. Fotografías y videos

6. Conclusiones

Se puede concluir que la Capoeira si puede ser practicada por la población de personas mayores con Cáncer, siempre y cuando se adapten los movimientos físicos que esta posee, el resto de los campos se pueden desarrollar con normalidad, ya que los pacientes muestran interés por aprender sobre las raíces y la música que conforma a este arte.

Después de ser aceptada la manifestación recreativa “Capoeira”, se puede evidenciar que se cumplió el propósito general de este trabajo, en donde se buscaba contribuir al mejoramiento del bienestar de los pacientes de la Fundación Simmon por medio de las sesiones.

Estas personas comienzan a darle un verdadero valor a la actividad física, porque les proporciona tranquilidad y su estado de salud mejora con el tiempo, pero también estas sesiones de Capoeira les brindó la oportunidad de interactuar consigo mismo, el otro y el entorno y con todo esto ellos manifiestan que los llena de felicidad trabajar en equipo y aprender nuevas alternativas de recreación y del uso del tiempo libre.

Elaborado por:	Castañeda Pastrana, Wendy Lorraine
Revisado por:	Mg. Garzón Pérez, Víctor Hugo

Fecha de elaboración del Resumen:	28	12	2019
--	----	----	------

Tabla de contenido

Introducción.....	1
Propósitos.....	2
Propósito General.....	2
Propósitos específicos.....	2
Contexto	3
Misión.....	3
Visión.....	4
Principios y valores	4
Pregunta, Necesidad y Oportunidad	6
Pregunta Problema	6
Necesidad.....	6
Oportunidad.....	6
Justificación	7
Antecedentes	9
Los aportes de la Capoeira a una Educación Física para el fortalecimiento de las capacidades expresivas	9
Hallazgos para la construcción del trabajo de grado:	9
Aspectos claves	9
Aportes principales.....	10
Aportes a la formación en Capoeira al entrenamiento escénico del actor y del profesor de teatro.....	11
Hallazgos para la construcción del trabajo de grado	11
Aspectos claves	11
Aportes principales.....	12

Marco Teórico	13
Categoría #1:	13
1.1 La Capoeira:	13
Capoeira Angola.....	15
Capoeira Regional	15
Capoeira Contemporánea	16
1.2 La Capoeira en Colombia, en Bogotá y en la Localidad de Suba	18
Colombia:	18
Bogotá	18
Localidad de Suba	19
1.3 La Capoeira y la identidad de genero	21
1.4 Estereotipos	21
1.5 La Capoeira para persona mayor	23
1.6 La música en la Capoeira.....	24
Categoría #2:	27
2.1 Enfermedad del Cáncer	27
2.2 El bienestar	27
Categoría #3:	31
3.1 Metodología de investigación acción participativa (IAP)	31
3.3 Método cualitativo.....	32
3.4 Instrumentos de recolección de información.....	33
Encuestas.....	34
Entrevistas	35
Diarios de campo.....	36
Metodología	38

Relación entre las fases de la metodología y el método escogido para este trabajo de grado.	38
Diagnostico – Identificación.....	38
Programación - Planeación.....	38
Propuesta – Ejecución	39
Evaluación - Reflexión	39
Método	39
Instrumentos de recolección de información.....	40
Cronograma.....	40
Ejecución Del Proyecto	43
Encuentro #1:	43
20 de Agosto de 2019	43
Encuentro #2:	44
02 de Septiembre de 2019	44
Encuentro #3:	51
11 de Septiembre de 2019	51
Encuentro #4:	52
17 de Septiembre de 2019	52
Encuentro #5:	53
09 de Octubre de 2019.....	53
Encuentro #6:	54
16 de Octubre de 2019.....	54
Encuentro #7:	65
14 de Noviembre de 2019.....	65
Encuentro #8:	67
20 de Noviembre de 2019.....	67
Resultados	68
Conclusión.....	69
Bibliografía	70

Resumen

El siguiente trabajo de grado “La Capoeira como manifestación recreativa para personas mayores con cáncer” tiene como propósito diseñar talleres que posibiliten el uso de la Capoeira como manifestación recreativa para mejorar el bienestar de las personas con cáncer, se aplicó la metodología Investigación Acción Participativa, el método cualitativo y tres instrumentos para la recolección de la información: diarios de campo, entrevistas y cuestionarios donde participaron veinticinco (25) pacientes de la Fundación Simmon, quienes tuvieron la oportunidad de ser parte del proyecto por medio de las intervenciones.

Se crean vínculos de amistad entre los pacientes y se logra establecer la Capoeira como manifestación recreativa en la Fundación. Por lo tanto, se concluye que la Capoeira puede llevar distintos aprendizajes a los pacientes como lo son el cuidado de la salud, la importancia de la actividad física, distintas maneras de solucionar problemas, entre otros, así como también posibilita el mejoramiento del bienestar a nivel emocional teniendo en cuenta que este hace relación entre el cuerpo y la mente de la persona.

Palabras Claves:

Capoeira, Personas Mayores, Bienestar, Cáncer, Manifestación Recreativa.

Abstract

The following degree work "La Capoeira as a recreational manifestation for the older people with cancer" aims to design workshops that make it possible to use Capoeira as a recreational manifestation to improve the well-being of people with cancer, applied the methodology Participatory Action Research, the qualitative method and three tools for the collection of information: field diaries, interviews and questionnaires involving twenty-five (25) patients from the Simmon Foundation, who had the opportunity to be part of the project through interventions.

Friendships are created between patients and Capoeira is established as a recreational manifestation at the Foundation. Therefore, it is concluded that Capoeira can bring different learnings to patients such as health care, the importance of physical activity, different ways of solving problems, among others, as well as possible the improvement of well-being on an emotional level taking into account that it relates between the body and the mind of the person.

Keywords:

Capoeira, Older People, Wellness, Cancer, Recreational Manifestation.

Introducción

Desde la Licenciatura en Recreación y Turismo de la Universidad Pedagógica Nacional, se crean diferentes espacios de interacción para que los estudiantes puedan desarrollar su campo de productividad y es allí donde pueden implementar todos sus conocimientos adquiridos durante los cinco años de estudio.

Teniendo en cuenta lo anterior, este trabajo de grado nace de la oportunidad que pueden llegar a tener las personas que poseen cáncer, donde se utilizara la Capoeira como herramienta pedagógica y terapéutica. Se escoge la Capoeira ya que es considerada un arte marcial, el cual esta mezclado con la danza y es de vital importancia resaltar que dentro de esta práctica no existe ningún tipo de exclusión, todo tipo de población puede llegar a experimentarla (niños/as, jóvenes, adultos, persona mayor, personas con discapacidad o talentos excepcionales y con algún tipo de enfermedad), de esta forma se diseñaran talleres de acuerdo a los gustos e intereses que posea la población de las personas con Cáncer de la Fundación Simmon, para proponer diferentes maneras de utilización del tiempo libre, posibles maneras de recrearse y de reconocimiento de sí mismo, del otro y del entorno.

Para esto se utilizará la metodología IAP (Investigación Acción Participativa) con los siguientes instrumentos de recolección de información: diarios de campo, cuestionarios y entrevistas, donde la facilitadora por medio de las diferentes actividades organizadas, intervendrá en el grupo de personas con Cáncer, con un fin importante y es dejar a la población una nueva alternativa de recreación que posibilite su bienestar.

Propósitos

Propósito General

Diseñar talleres que posibiliten el uso de la Capoeira como manifestación recreativa para mejorar el bienestar de las personas mayores con Cáncer de la Fundación Simmon.

Propósitos específicos

1. Comprender las diferentes realidades que ha traído el Cáncer a las personas mayores de la Fundación Simmon.
2. Construir una prueba piloto con la herramienta de la Capoeira, con el fin de saber si los pacientes la aceptan y si puede contribuir en su bienestar.
3. Implementar de forma permanente la Capoeira como una manifestación recreativa para los pacientes la Fundación Simmon.

Contexto

La Fundación Simmon es una organización sin ánimo de lucro creada en el año 2011 por Adriana María Garzón Pinzón, sobreviviente de cáncer de mama. SIMMON significa “Sinergias Integradas para el mejoramiento del Manejo Oncológico”.

El acompañamiento de los profesionales en temas de sicología, enfermería, derechos y nutrición a pacientes y cuidadores se complementa con actividades grupales que promueven el intercambio de experiencias y el bienestar de los afiliados. Encuentros de pacientes, grupos de apoyo, charlas, talleres y préstamo de pelucas de cabello natural son algunos ejemplos de los servicios que ofrecen.

Igualmente, promueven el cuidado de la salud y la prevención del cáncer con campañas dirigidas al público en general y con actualizaciones a profesionales y estudiantes de las ciencias de la salud frente al diagnóstico temprano y el manejo primario del cáncer.

En el marco de la participación ciudadana representan los intereses de los pacientes con cáncer en Colombia. La labor en la incidencia en políticas de salud ante las autoridades y tomadores de decisiones tiene como objetivo aportar en la construcción de un sistema de salud que favorezca la detección temprana de esta patología y el acceso real según los principios de integralidad, calidad y oportunidad.

(Simmon Fundación , 2014)

Misión

Transformar la realidad de los pacientes adultos con cáncer en Colombia a través del aporte a la construcción de leyes que permitan la detección temprana y el tratamiento oportuno con continuidad, calidad y dignidad; con un equipo de profesionales que trabaja bajo parámetros de excelencia operativa, en sinergias con los actores que intervienen en el manejo del cáncer para

orientar y acompañar al paciente durante su diagnóstico, tratamiento y recuperación. SIMMON: Juntos le cambiamos la cara al cáncer. (Simmon Fundación , 2014)

Visión

Ser reconocidos como la Fundación líder que transforma positivamente la realidad del paciente adulto con cáncer a través de la incidencia en políticas públicas en salud que promueva leyes y normas que faciliten su diagnóstico, tratamiento y mejoren su calidad de vida. (Simmon Fundación , 2014)

Principios y valores

1. Trabajar en sinergia con los diferentes actores del sistema de salud, para generar normatividad favorable para el paciente adulto con cáncer.
2. Contar con un equipo de profesionales motivados, con un alto espíritu de servicio, competente, apasionado y comprometido, que aporten soluciones a la problemática del cáncer en Colombia.
3. Actuar con ecuanimidad y coherencia con todos los actores involucrados en mejorar la calidad de vida de los pacientes adultos con cáncer.
4. Actuar de manera ética y transparente respondiendo a la confianza de los pacientes adultos con cáncer, actores del sistema de salud e inversionistas sociales, nacionales e internacionales.
5. Contribuir a la sociedad a través de la generación de estrategias que aporten a mejorar la situación de los pacientes adultos con cáncer, sus familiares y cuidadores.
6. Garantizar la auto-sostenibilidad y el financiamiento permanente, operando con excelencia y oportunidad para lograr el mayor impacto.

(Simmon Fundación , 2014)

Actualmente la Fundación Simmon, presta los servicios anteriormente nombrados y solicita voluntarios para que contribuyan en dichas actividades, las cuales tienen como fin que los pacientes encuentren un apoyo incondicional dentro y fuera de la fundación. Una de las labores más relevantes que brinda la Fundación, es el acompañamiento a todas las personas que se encuentren en los centros oncológicos, esto quiere decir en las salas de quimioterapias de diferentes centros de salud, en donde los cuidadores y/o voluntarios, llegan con la mejor disposición de escuchar y entablar una conversación con los pacientes de los hospitales, con el fin de que las horas que están en sesiones de medicina no sean tan largas y monótonas.

Más de 100 adultos desde los 20 años en adelante, están en estos momentos afiliadas a la Fundación Simmon, con el fin de aprovechar todos los beneficios que este lugar proporciona.

Es importante resaltar, que a este lugar también pueden llegar los cuidadores de personas que están diagnosticadas con esta enfermedad, ya que Fundación quiere brindar apoyo a toda la comunidad que esté pasando por momentos complejos en relación al Cáncer.

Pregunta, Necesidad y Oportunidad

Pregunta Problema

¿En qué medida se puede implementar la Capoeira como manifestación recreativa en la Fundación Simmon?

Necesidad

Las personas que asisten a la Fundación Simmon en busca de sus diferentes beneficios (charlas motivacionales, préstamo de pelucas, ayudas psicológicas y jurídicas, acompañamiento a cuidadores, entre otros), necesitan tener programas recreativos para que sus visitas no sean únicamente para adquirir dicha ayuda, sino que tengan un lugar en donde puedan aprender de las diferentes actividades como lo son las manualidades, danzas. Yoga, Capoeira, entre otras, e interactuar con todas las personas que conforman esta comunidad.

Oportunidad

Como Licenciados en Recreación y Turismo, tenemos la oportunidad de intervenir en diferentes poblaciones que sean de interés, con el fin de proporcionar elementos de calidad para un crecimiento mutuo, en esta ocasión se implementarán talleres de Capoeira adaptada en la Fundación Simmon, con el fin de dejar a la población una nueva alternativa de recreación que posibilite su bienestar.

Justificación

Como futuros licenciados en Recreación y Turismo de la Universidad Pedagógica Nacional, es necesario crear nuevas alternativas pedagógicas, donde las personas que hagan parte de ella se sientan a gusto y encuentren interés, también es importante buscar espacios alternativos, alterativos e incluyentes que posibiliten la construcción del tejido social y que mejoren la calidad de vida. Por esta razón, los licenciados están en la obligación de buscar necesidades, oportunidades y/o problemáticas dentro de una población que sea de su interés y de distintas maneras intentar resolver por medio de la Recreación dichas características.

Este proyecto está basado en la línea de Investigación de Manifestaciones Recreativas, esta aborda distintas problemáticas del uso del tiempo libre y las posibilidades que tiene el ser humano a la hora de recrearse, todo esto con el fin de potenciar y desarrollar la creatividad; la línea de investigación propone la construcción de escenarios que propicien encuentros recreativos. Las manifestaciones recreativas brindan la posibilidad de romper todo tipo de estereotipos que, a lo largo del tiempo, la sociedad se ha encargado de imponer como lo son religiosos, políticos, sexuales, físicos, raciales, clases sociales, etc. En este caso se escoge la Capoeira ya que puede ser practicada por todo tipo de población como los niños/as, jóvenes, adultos, persona mayor, persona con talentos excepcionales y personas con algún tipo de enfermedad.

Se elige la Capoeira ya que no es considerada un deporte, sino un arte interdisciplinar, el cual puede crear unión, lazos de amistad y de índole familiar, se considera importante lo anterior, porque así las personas le darán un verdadero valor al apoyo que le prestan sus compañeros y la Fundación Simmon; además como es nombrado anteriormente, la Capoeira logra romper todo tipo de estereotipos y esto ayuda a que la persona se apropie de su entorno y de su proceso.

Desde la capoeira como manifestación recreativa para persona mayor con Cáncer, surge la necesidad de saber si esta población puede practicar esta arte, teniendo en cuenta que la Capoeira posee diferentes campos como lo son la marcialidad, música, historia y danza, campos en los cuales cada persona se puede centrar, desarrollando sus habilidades, y la oportunidad de que la persona mayor con Cáncer, logre mejorar su bienestar por medio de las diferentes sesiones que se van realizar.

La realización de sesiones de Capoeira va generar procesos sociales a través de la interacción del ser consigo mismo, el otro y con el entorno, reconociendo la importancia no solo de ser humano, sino de todos los factores que en colectividad hace que el mundo funcione.

En efecto, este proyecto toma como base la creación y realización de clases de Capoeira adaptada para persona mayor con Cáncer, donde la herramienta escogida apuntara al bienestar de esta población, pero también al fortalecimiento de procesos culturales y formativos, además esta alternativa es nueva para la mayor parte de la población y les permitirá aprender y comprender las diferentes dinámicas que se pueden presentar en un grupo de personas y como llegar a interpretarlas, generara relación que incentiven al respeto por el otro y afianza el trabajo en equipo.

Antecedentes

Para los antecedentes se dará a conocer dos trabajos de grado de la Universidad Pedagógica Nacional, el primero es de la Licenciatura de Educación Física y el segundo de la Licenciatura en Artes Escénicas y los dos tienen relación con la Capoeira.

Los aportes de la Capoeira a una Educación Física para el fortalecimiento de las capacidades expresivas

Este proyecto tiene como objetivo “Reconocer la práctica de la Capoeira como una herramienta para el fortalecimiento de capacidad expresivas, en cualquier población” (Aguilar Delgado , Bernal Cadena , & Velásquez Segura , 2015), utilizan la metodología guiada por el modelo interestructurante, en donde realizaron diferentes actividades desde la instrucción y la autonomía para la construcción del proceso de enseñanza aprendizaje, esto se hizo mediante la asignación de tareas y resolución de problemas desde la expresión corporal por medio de juegos simbólicos, danzas, coreográficas y obras teatrales, esto con el fin de que los participantes exterioricen sus emociones mediante el movimiento corporal. Los resultados se evidenciaron en una roda de Capoeira, donde los participantes pudieron jugar libremente al ritmo de la música, fue positivo todo el trabajo realizado ya que las personas mostraron sus habilidades motrices y sus posibilidades, estas dos fortalecen la confianza y los procesos comunicativos.

Hallazgos para la construcción del trabajo de grado:

Aspectos claves

La Capoeira como herramienta de enseñanza y aprendizaje, dentro de cualquier población y cualquier tipo de situación en la cual se quiera poner a prueba este arte, en esta ocasión para el desarrollo de habilidades expresivas dentro de los estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional, teniendo en cuenta que todo el trabajo de grado hace énfasis en las habilidades

expresivas que pueden desarrollar o fortalecer los practicantes y darlos a conocer en la roda de Capoeira.

Aportes principales

La importancia que tiene la Educación física dentro de las instituciones de educación, ya que por medio de ella se logran varias cosas como es el fortalecimiento de la identidad colombiana, el reconocimiento de sí mismo, del otro y del entorno, aprovechamiento del tiempo libre, fomentos de diversas culturas, la recreación, el deporte formativo, entre otros aspectos, los cuales contribuyen al desarrollo integral del ser humano.

Es por esta razón que la Educación Física es un derecho fundamental dentro de la Constitución Política de 1991 donde las instituciones educativas en este caso las Universidades se ven en la obligación de posibilitar espacios de interacción en donde se fortalezca la cultura, el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre. (Aguilar Delgado , Bernal Cadena , & Velásquez Segura , 2015)

Por otro lado, el segundo aporte importante es la Capoeira como herramienta posibilitadora del fortalecimiento de las capacidades expresivas, la Capoeira es considerada una disciplina cultural afro-brasilera por la UNESCO y esta mezclada con música, danza y artes marciales y desde este punto se debe resaltar que la Capoeira al ser un campo tan amplio, nos puede brindar la posibilidad de abordar diferentes aspectos dentro del desarrollo del ser humano, contribuyendo a una construcción de aprendizajes dentro de cada sesión, pero también es importante reconocer las costumbres que este arte posee para así mantenerla viva por largo tiempo y que pueda llegar a futuras generaciones, ya que posee los beneficios de desarrollo motor en los niños, la interculturalidad entre los jóvenes y adultos, el desarrollo corporal y el desarrollo del potencial comunicativo como es expresado anteriormente en la ejecución del trabajo de grado.

También como se expresará en un apartado de este trabajo de grado, el proyecto anterior tiene como intención que las personas que estén inmersas, obtengan tareas y aprendan a solucionar problemas desde las vivencias relacionadas con la Capoeira. Y que las necesidades a nivel motriz que posea esta comunidad, sean fortalecidas por medio de la herramienta de la Capoeira.

Aportes a la formación en Capoeira al entrenamiento escénico del actor y del profesor de teatro

El siguiente trabajo de grado tiene como objetivo general “Identificar contenidos de la formación en Capoeira útiles al entrenamiento actoral y del profesor de teatro” (Tortello Martínez, 2014), en donde se utilizó el enfoque metodológico cualitativo porque le permite la recolección de datos a través de la lectura, la codificación y el análisis, de escritos que presentan pros y contras de la Capoeira y el desempeño actoral, también utilizo el método de la etnografía educativa, la cual hace descripciones detalladas en los procesos de formación y como métodos de recolección de información utilizo las entrevistas a practicantes de Capoeira Angola y Regional. El resultado que se obtuvo es la posible creación de un espacio académico basado en la Capoeira.

Hallazgos para la construcción del trabajo de grado

Aspectos claves

La Capoeira puede ser considerada como un eje transversal en la educación de ahora, donde la persona puede utilizar su yo creativo para la solución de problemas en el aula de clase, en esta ocasión se ve en el trabajo de grado anterior, pero si se tiene en cuenta las diferentes disciplinas que componen a la Capoeira, podemos afirmar que en este arte puede ser utilizado en todos los campos de la vida de un ser humano.

Aportes principales

El autor del trabajo de grado anterior define a la Capoeira como un arte marcial o danza lucha corporal, en donde se demuestra una tradición de sus antepasados, es por esta razón que él considera que los componentes de la Capoeira a nivel físico puede llegar a fortalecer las capacidades expresivas en los estudiantes y/o docentes de teatro, también afirma que según la experiencia que posee en Capoeira, esta le ha ayudado a estar siempre alerta, a ser espontaneo y creativo, y uno de los temas que considera más importante y también es nombrado más adelante en este trabajo de grado, es que las personas que hacen parte del mundo de la Capoeira aprenden a sobre llevar situaciones problemáticas sin perder el control o la tranquilidad. Otro tema que también es necesario resaltar es el reconocimiento de sí mismo, del otro y del entorno, teniendo en cuenta que todo funciona de manera correcta cuando se encuentra una sintonía adecuada entre estos tres aspectos.

Ahora bien, como es mencionado en los dos trabajos de grados, la Capoeira puede utilizarse para desarrollar habilidades físicas y expresivas, y el autor confirma que cuando las personas entrenan este arte pueden llegar a realizar representaciones con facilidad, pero esto puede suceder porque la persona ya ha tenido un proceso de aprendizaje de sus capacidades y en algunos casos ha logrado superar sus propios límites y así, a partir de esto se encuentran similitudes con el presente trabajo de grado, una de las intenciones de este es que las personas que tienen o hayan tenido cáncer aprendan a conocer sus capacidades y encuentren motivación para desarrollar otras, se pretende sembrar la semilla del interés por querer aprender Capoeira como una manifestación recreativa.

Marco Teórico

Categoría #1:

1.1 La Capoeira:

La Capoeira es un arte marcial de origen Afro-Brasileño, esto quiere decir que se originó en Brasil y era practicada por los esclavos provenientes de África. Existen diferentes versiones de la historia que posee la Capoeira, se dice que en el Siglo XIV muchos africanos fueron tomados de diferentes partes del Oeste de África y llevados a Brasil para ser usados como esclavos por los portugueses; dentro de los campamentos los esclavos realizaban diferentes manifestaciones culturales como lo era el Candomblé, la Capoeira, el Afoxé, entre otros. (Polar, 2008)

Decidieron mezclar la Capoeira con la danza, ya que tenían prohibido practicar cualquier tipo de lucha que representara algún peligro para sus opresores, a través de esto los esclavos desarrollaron una práctica con técnicas de ataque y defensa donde cantaban y bailan, además de esto también se crearon unos juegos en donde utilizaban armas corto punzantes, en este caso eran navajas en los pies.

Todas estas características hacen de la Capoeira un arte marcial distinto y completo en comparación a las otras artes marciales.

La capoeira la mayoría de veces era practicada dentro de una “Roda”, esto es un círculo conformado por las personas que practican, en el centro están dos personas desarrollando un “Jogo de Capoeira”, las personas que están alrededor acompañan a sus compañeros con las palmas y los coros que van dirigidos por las personas que están en los instrumentos “Berimbau, Atabaque, Pandeiro, Agogo, Recoco, entre otros”. Pero en la actualidad la Capoeira es vista durante entrenamientos, algunas exhibiciones de cultura, eventos organizados por los diferentes grupos y en Rodas de calle, sin embargo, la Capoeira tuvo que pasar por momentos cruciales

como lo fue su prohibición, para que las personas comenzaran a darle un verdadero valor a este arte.

La Capoeira como arte marcial interdisciplinar posee los siguientes campos: música, acrobacia, historia, marcialidad y danza.

La Capoeira más que un arte marcial es una lucha de liberación, no se puede dejar de lado que la Capoeira es una tradición popular, la cual posee mucha herencia cultural que se ha venido alimentando en el transcurso de los años; se logra afirmar que la Capoeira ahora es practicada en todos los países del mundo, y para muchos de sus practicantes se convierte en un estilo de vida, una forma de expresarse y de ser feliz. (Piza, 2006)

En el año 1930 la Capoeira se convirtió en Deporte Nacional de Brasil y el 26 de noviembre del año 2014 fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO y “su popularidad aumenta día con día y esto lo podemos ver por el número creciente de páginas de Internet de grupos nuevos, la apertura de escuelas, su aparición en los medios de comunicación, filmes y videos musicales” (Piza, 2006). Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente e independientemente que en la mayoría de ocasiones la Capoeira sea utilizada como un deporte, en este trabajo de grado será implementada como manifestación recreativa, ya que los procesos formativos que se pueden presentar, pasan a un segundo plano porque lo más importante es que esta actividad les proporcione elementos que contribuyan al mejoramiento del bienestar a las personas con cáncer, además de esto, se plantea que esta herramienta fortalezca la interacción entre toda la comunidad, plantee nuevas alternativas de recrearse y de la utilización del tiempo libre.

Todo lo que la UNESCO hizo por la Capoeira, ayudo a que fuese mejor vista por todas las personas del mundo sin llegar a olvidar todo lo que conllevo a este proceso de aceptación,

teniendo en cuenta que es un proceso cultural y social que puede llegar a cualquier tipo de población. (González Valera, 2018)

Unas de las razones más importantes de que la capoeira ahora sea conocida por muchas personas, es que hace un proceso de inclusión y en la actualidad es muy fácil tener algún tipo de acercamiento con este arte, al manejar tantos campos de acción, las personas encuentran gran interés para entrar y practicar.

Existen tres tipos de Capoeira que son Angola, Regional y Contemporánea; la Capoeira Angola es la más antigua, fue el estilo más marcado en la época de la esclavitud, se caracteriza por tener un ritmo lento, la mayoría de sus golpes son desde el suelo y posee mucha malicia en los jugadores, la Capoeira Regional está basada en la Capoeira Angola, pero su estilo es más rápido y la Capoeira Contemporánea es la más vista actualmente. (Soares , 1998)

Capoeira Angola

Vicente Ferreira “Mestre Pastinha” (1889 – 1981). Él inicio a practicar Capoeira los 8 años para defenderse de un niño que era mayor a él, y un día un vecino llamado Benedito, veía todo lo que debía pasar Vicente y decidió enseñarle a defenderse por medio de la Capoeira. Mestre Pastinha se convirtió en el defensor de la Capoeira Angola, esto causa gran reconocimiento y admiración por todos los años de trabajo.

Capoeira Regional

La Capoeira Regional fue creada por Manoel Dos Reis Machado “Mestre Bimba” (1899 – 1974). Su nombre de Capoeira fue dado por una apuesta con la madre y la partera, la madre afirmaba que era hembra y por el contrario la partera decía que era un varón, al nacer se le dio el sobre “apellido de Capoeira: Bimba” que significa Pene; comenzó a practicar Capoeira a los 12 años, para la época en la cual Manoel practicaba Capoeira, esta fue utilizada en la mayoría de

ocasiones para realizar actos de delincuencias, así que estaba en las manos de Manoel volver a reconstruir la imagen que la sociedad tenía de este arte, creo la Capoeira Regional, mientras entrenaba y aprendía de la Capoeira Angola, inventaba nuevos golpes y movimientos y la dio a conocer la Capoeira Regional en el año 1928, esta capoeira se caracteriza por tener un juego más rápido sin dejar de lado la malicia, se implementan nuevos movimientos acrobáticos y los instrumentos son los encargados de llevar el compás del juego.

Capoeira Contemporánea

La Capoeira Contemporánea, la cual une un poco de los dos estilos mencionados anteriormente, es la más práctica actualmente. Se podría decir que es el estilo de Capoeira más completo, los practicantes pueden explorar los dos estilos y adaptar los movimientos que mejor les parezca, con el fin de hacer la Capoeira algo más divertido y apasionante en sus vidas.

Ahora bien, hablare sobre mi experiencia dentro de la Capoeira y porque la considero una oportunidad dentro de este proyecto de grado.

Llevo 10 años practicando Capoeira contemporánea, me parece interesante poder conocer de la Capoeira Angola y de la Capoeira Regional y de esta forma poder construir mi camino como practicante y en un futuro como profesora de este arte, al practicarlo afirmo que me siento totalmente tranquila a nivel mental y corporal por los aspectos he podido lograr y que puedo alcanzar en un futuro, elegí la Capoeira como un estilo de vida porque en los momentos difíciles que se me han presentado, ella siempre ha estado allí para ayudarme a solucionar de distintas formas estas adversidades, también me ha ayudado a aceptarme como mujer y romper pensamientos e intenciones de seguir prototipos estipulados por la sociedad, entendí que lo más importante es sentirme bien conmigo misma y darme cuenta que mi nivel de salud mejoro mucho al comenzar a practicar alguna actividad física.

Actualmente me encuentro realizando un trabajo como alumna avanzada en el Grupo Capoeira Brasil de la Localidad de Suba en donde tenemos 20 niños entre las edades de 4 – 10, tenemos 10 jóvenes entre las edades de 11 – 15 y 15 adultos a partir de los 16 años, trabajamos en conjunto con la comunidad y los padres de familia, haciendo campañas para la prevención de consumo de sustancias psicoactivas, el aprovechamiento del tiempo libre y las formaciones artísticas dentro de la Capoeira, hemos tenido diferentes participaciones a nivel local, nacional e internacional, esto con el fin de poder expandir nuestro conocimiento como Capoeiristas y siempre estar actualizados con la información que surge al pasar el tiempo.

Por estas razones siempre ha sido de mi interés hacer que la Capoeira sea conocida y aceptada en las poblaciones en las cuales he desempeñado alguna labor, ya que al tener varios campos disciplinarios como lo son, la música, danza, historia, gimnasia y marcialidad, las personas que han tenido la posibilidad de experimentarla pueden basarse en un campo específico y desarrollar sus talentos, pero también de otra manera he logrado adaptar la Capoeira a poblaciones con necesidades específicas a nivel físico y cognitivo.

En esta oportunidad se desarrollara un proyecto para personas que en su mayoría son personas mayores en donde la Capoeira se verá como una manifestación recreativa que posibilite el mejoramiento del bienestar de dicha población, a partir de esto ya se reconoce que el campo de la marcialidad, danza y la gimnasia debe ser adaptado al estado físico que presenten estas personas, pero el campo de la música e historia puede desarrollarse sin ninguna limitación, en lo experimentado, los pacientes de la Fundación Simmon muestran interés por todos los campos en especial los dos ultimo nombrados.

1.2 La Capoeira en Colombia, en Bogotá y en la Localidad de Suba

Colombia:

Se comienzan a obtener algunos relatos en donde dicen que la Capoeira se vio en la época colonia de América, pero es muy difícil encontrar documentos que cuenten detalladamente estas historias o en donde se nombre la Capoeira como un ritual de los negros esclavos de Brasil, muchas de las historias han recorrido durante todo este tiempo por medio de la tradición oral, los Mestres más antiguos siempre cuentan a sus alumnos anécdotas que posiblemente ocurrieron durante la creación de este arte. (Vallejo Castro, 2009)

En el caso de Colombia pasa algo muy similar, lo único que se posee es la tradición oral de los profesores más antiguos, ellos relatan que conocieron la Capoeira por la famosa película “Only the strong” en donde básicamente un docente enseña Capoeira a un grupo de jóvenes que poseían una realidad de vida muy difícil, desde ese momento, nace la curiosidad de aprender más sobre este arte, se podría afirmar que era la moda del momento entre los deportistas de diferentes ciudades de Colombia, en especial de Bogotá.

Bogotá

La Capoeira que más predominaba en Bogotá era la regional, la que se nombró anteriormente con Mestre Bimba, en la mayoría de los grupos se utiliza los uniformes blancos y las cuerdas que significan las graduaciones de los capoeiristas, pero las mensualidades de las academias eran muy costosas y los profesores que contaban con un lugar cerrado y adecuado para impartir un aula eran los más reconocidos.

(...) En una entrevista que se le realizó a Mestre Delei, un personaje muy famoso para la Capoeira de Bogotá porque fue una de las personas que realizó un largo viaje por Brasil, Ecuador, Perú, y llegó a Colombia a enseñar todo lo aprendido con relación a la Capoeira

durante esta travesía, fue el creador del primer grupo de Capoeira en esta ciudad, el cual lleva el nombre de Abolição, posteriormente se creó otro grupo llamado Nativos de Minas, este es dirigido por Mestre Aranha, antiguo alumno y amigo de Mestre Delei, así fue como la Capoeira comenzó a crecer y llegó a otras ciudades como Barranquilla, Medellín y Cali. Después de un tiempo, los alumnos de estos dos grupos comenzaron a tener rivalidades “eran como las barras bravas de Bogotá” simplemente porque los Mestres encargados les inculcaban el odio entre ellos mismos, por esta razón las rodas que eran organizadas en las calles de Bogotá, siempre terminaban en peleas. (Vallejo Castro, 2009, pág. 45)

Dicha división hizo que las personas que querían cambiar la historia y entrenar Capoeira de forma tranquila, logran un cambio, comenzaron a surgir las rodas abiertas en donde todos los capoeiristas podían llegar y compartir un rato agradable.

Así se llega a la actualidad en donde la Capoeira de Bogotá es inmensa, se puede contar más de 30 academias de distintos grupos bajo los lineamientos de distintos Mestres, “estos grupos están educando y formando capoeiristas con el fin de promover la práctica de la Capoeira como un deporte o arte sano para vida de los individuos y para su crecimiento personal” (Vallejo Castro, 2009)

Localidad de Suba

Yeison Acosta, más conocido como Timba en el mundo de la Capoeira, lleva haciendo Capoeira aproximadamente 27 años, comenzó a entrenar capoeira en el año 1993, a los 11 años, duro 6 años en proceso de alumno en el grupo de Capoeira Abolição, posteriormente en el año de 1999 sale de dicho grupo y entra en un grupo nuevo llamado Cumbe, también en este año abre proceso de Capoeira en la localidad de Suba en el barrio de la Gaitana, resaltando que fue la persona que llevo la Capoeira a dicha localidad por primera vez, en el año 2000 decide cambiar

de grupo, comienza su proceso con el grupo de Axe Capoeira que es reconocido a nivel internacional bajo la línea de trabajo de Mestre Barrao, llevo la Capoeira de este grupo a diferentes ciudades como lo son: Medellín, Valle, Pasto, Santa Marta y Bucaramanga.

Entre el año 2011 – 2012 sale del grupo Axe Capoeira y entra al Grupo Capoeira Brasil bajo la línea de trabajo de Mestre Paulinho Sabia el cual se encuentra ubicado en Niterói – Brasil.

El Grupo Capoeira Brasil de la Localidad de Suba comenzó en un salón comunal de los conjuntos las flores, el cual se encuentra ubicado en el barrio de Suba Compartir y en el año 2013 se logra conseguir un nuevo espacio en el barrio Suba Almendros, donde está ubicada actualmente, la academia cuenta con 30 alumnos entre las categorías infantil, jóvenes y adultos.

Se realizan diferentes eventos para dar a conocer el trabajo del Grupo, como lo son rodas de integración con los diferentes grupos de Capoeira que se encuentran en la localidad, presentaciones en los diferentes barrios, clases en los parques más transitados y eventos que promocionen los diferentes servicios que se prestan: clases de música, capoeira, historia, lengua extranjera (portugués), danzas (Maculele, Coco de Roda, Afoxe, Samba de Roda, Puxada de Red), marcialidad y acrobacia para niños, jóvenes y adultos, adicionalmente también se prestan servicios de batucada y entrenamiento funcional para jóvenes y adultos.

La diferencia del Grupo Capoeira Brasil Suba con los otros grupos que se encuentran dentro de la localidad, es que se trabaja en pro del reconocimiento de la cultura e historia que posee la Capoeira, se trabaja con, para y desde la localidad, teniendo en cuenta las diferentes necesidades que se puedan presentar en los diferentes barrios.

Las fortalezas del grupo es el trabajo en equipo, la unión, la humildad y la perseverancia. Se considera que no se tiene competencia dentro de la localidad ya que cada grupo de Capoeira tiene diferentes maneras de ver y llevar a cabo los diferentes procesos de los estudiantes,

añadiendo a esto el Yeison Acosta (Instructor Timba) confía plenamente en el trabajo que está realizando, su objetivo principal es formar personas competentes dentro del mundo de la Capoeira que no tengan ambición económica y que tengan la mejor disposición para seguir compartiendo los conocimientos adquiridos en este campo, promover esta cultura y posibilitar cambios de realidades en las diferentes personas.

1.3 La Capoeira y la identidad de genero

En los Siglos anteriores, la Capoeira era practicada por los hombres y las mujeres se podían contar con los dedos de las manos, algunas de ellas, se convirtieron en personajes históricos como lo son Dandara, Salome y María Doce Homens, y a partir de esto la mujer toma un papel importante dentro de la Capoeira, son mujeres fuertes y luchadoras que disputan un espacio dentro de esta arte, le dan el componente de estética y no son consideradas débiles en comparación a los hombres.

“En el Siglo XX se comienza a evidenciar mayor número de mujeres practicando Capoeira, no solo eran mujeres provenientes de la esclavitud, también había mujeres de clases altas con diferentes tipos de profesiones, ellas comenzaron a practicar Capoeira por gusto”. (Pires de Oliveira & Pinheiro Leal , 2009)

1.4 Estereotipos

Es importante aclarar el termino de los estereotipos, como se menciona anteriormente, la Capoeira es un arte que rompe con todo tipo de ideales, así que según La Real Academia Española los estereotipos consisten en una imagen estructurada y aceptada por la sociedad, esta imagen nace de las características de los miembros de una comunidad. Los estereotipos pueden ser de tipo social (según la clase social), cultural (costumbres), racial (según el grupo étnico), religión, machista, feminista, entre otros. En la mayoría de los casos los estereotipos logran

separar a la sociedad (hombres, mujeres, persona mayor, niños, personas del campo, personas de la ciudad, etc).

La Capoeira al igual que las otras artes marciales pueden ser practicadas por hombre, mujeres y niños/as, no existe ningún tipo de exclusión y/o distinción. Pasa la misma situación con las distintas poblaciones que corresponden a una sociedad, la Capoeira tuvo origen en situaciones críticas y puede servir para que las personas salgan de diferentes problemáticas de la actualidad.

Desde mi punto de vista como practicante de este arte y teniendo conocimiento de los momentos cruciales por los que esta arte ha tenido que pasar, momentos en los cuales las mujeres han sido denigradas y subestimadas por la mayoría de hombres, porque hace algún tiempo atrás no era bien visto que las mujeres practicasen algún tipo de arte marcial, siempre estaban destinadas para las danzas, quehaceres del hogar, criar niños, cocinar, entre otras actividades, pero la Capoeira logra atraer desde el primer momento y comienza a verse como un reto personal.

En la actualidad es muy común ver que en algunos grupo de Capoeira la mayoría de sus integrantes son mujeres y es notoria la diferencia de la Capoeira de una mujer y hombre, la mujer puede darle estética a muchos movimientos, a la hora de cantar puede llegar a transmitir muchas emociones y cuando bailan se puede demostrar su sensualidad sin ningún tipo de prejuicio, todo esto hace que la Capoeira tenga un equilibrio, no es meramente un baile como muchas personas lo denominan y tampoco es “ir a dar patadas”, por el contrario, la Capoeira es muy completa.

Ahora muchas mujeres, queremos construir un camino dentro de la Capoeira, en un futuro poder enseñarla y así poder retribuirle todo lo que nos ha brindado.

También muchas de ellas, han decidido pasar este legado a sus hijos y por esta razón muchos de los grupos se logran mantener económicamente gracias a todos los niños que están practicando y emprendiendo un camino de formación.

1.5 La Capoeira para persona mayor

Así como la Capoeira ha tenido distintos cambios en el ámbito social, también se ha venido practicando por todo tipo de población y en este proyecto la Capoeira será practicada por adultos mayores que hayan tenido cáncer y/o lo posean en la actualidad, por esta razón es de vital importancia conocer quiénes son los adultos mayores en Colombia, como es la Capoeira para ellos y que beneficios puede traer a su diario vivir.

Una persona mayor es aquella que cuenta con sesenta (60) años o más de edad. Las personas adultas mayores son sujetos de derechos, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de si mismas, su familia y su sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones. Las personas envejecen de múltiples maneras dependiendo de las experiencias, eventos cruciales y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida, es decir, implica procesos de desarrollo y de deterioro. (Gobierno de Colombia, Ministerio de Salud , 2015)

Ahora, se hablara un poco de lo que la Capoeira puede proporcionar a la vida de la persona mayor, desde el artículo “Adultos mayores en movimiento Capoeira: Ritmo y movimiento para la salud” donde afirma que las personas que lo practican han logrado mejorar su salud física, emocional y social, en la parte física han logrado mejorar su coordinación, equilibrio y flexibilidad pero no dejan de lado la parte emocional donde estas personas afirman que la Capoeira se ha dado voluntad y ganas de vivir. Por otro lado, el ejercicio físico combinado con la música contribuye a una actitud mental positiva que motiva para otras actividades de la vida de los alumnos.

Además, la práctica de este deporte genera un aumento en la producción de endorfinas que producen una sensación de bienestar y ayudan a la relajación muscular, mejorando la memoria y la calidad de vida intelectual de las personas de la tercera la edad. (Saucedo , 2017)

Dentro del trabajo que he desempeñado en la Fundación Simmon, he notado que los pacientes tienen mejoría a nivel anímico, siempre que se llega con una sesión de clases diferente para ellos, es bien recibida independientemente de su condición física, realizan los ejercicios con la disposición de aprender más sobre la Capoeira, también los pacientes afirman que se sienten mejor respecto a su salud, a la hora de realizar alguna actividad física, pero lo que más les llama la atención es la posibilidad de aprender de una nueva cultura e interactuar con los otros pacientes que conforman la comunidad.

1.6 La música en la Capoeira

La música no siempre estuvo ligada a la parte marcial que caracteriza a la Capoeira, ya que, en la época de la esclavitud, los negros al son de los tambores realizaban diferentes manifestaciones culturales, entonces implementaron la música dentro de la marcialidad para que no fuera prohibida y pasara desapercibida.

La mayoría de canciones cotidianas fueron creadas para la adoración de los dioses, de las historias que estaban ocurriendo dentro de las comunidades y posteriormente se fueron creando diferentes toques los cuales representaban distintos momentos dentro de la roda, por ejemplo, se creó el toque de Cavalaria el cual avisaba a los practicantes cuando estaban llegando los opresores y debían terminar todo inmediatamente para que no fueran castigados con severidad, el toque de Iuna es utilizado para un juego de personas más avanzadas, el toque de Santa María es para un juego en el cual todos los participantes llevan navajas en los pies, el toque de Angola que hace que los jugadores representen lo tradicional y maliciosos que poseía la Capoeira en sus

inicios, el toque de Samba donde se acompaña con muchos tambores, es muy tradicional al finalizar la roda, durante ese momento las mujeres pueden mostrar su sensualidad y hacer un ritual a los dioses, entre otros toques representativos.

La música dentro de la Capoeira fue incorporada con diferentes objetivos:

1. Para contar lo que estaba sucediendo dentro de la roda.
2. Para contar lo que estaba sucediendo en la ciudad o país en el cual se estaba realizando la roda.
3. Para contar una historia.
4. Para aumentar la energía.
5. Para cambiar el estilo del juego.
6. Para que las mujeres, niños e iniciantes se apropiaran de su entorno.
7. Avisar cuando iba a suceder algo malo.
8. Prevenir a los jugadores porque se presentaban juegos pesados.
9. Conocer las tradiciones culturales que tiene la Capoeira.
10. Existen canciones de amistad, amor, desafío, culturales, etc.

Me parece importante hablar sobre la música de la Capoeira, porque será una de las disciplinas más utilizadas dentro de este proyecto, en conjunto con la historia.

La música tiene la posibilidad de llegar a transmitir la parte fundamental de la Capoeira que es la historia y desde mi perspectiva siempre ha sido importante conocer lo que se hace, se tiene la ventaja de que este tipo de música y letras han sido aceptadas por los pacientes de la fundación y a partir de esto se escogen canciones que son cortas y fáciles de explicar, para que los pacientes comiencen a entender el idioma y el contexto en el cual se dio la Capoeira.

Por ejemplo, se utilizarán las canciones que tengan relación con Dios y/o dioses de la naturaleza, las mujeres, la historia, entre otras.

Además de las ideas que quieren transmitir algunas letras de las canciones de Capoeira, también se crea un lazo espiritual con los pacientes, no dejo de lado el hecho de que la Capoeira nació como un ritual de nuestro antepasados y gracias a la música esto puede seguir vivo, aquí no se habla de creencias religiosas, por el contrario se acepta que todas las personas tienen distintas formas de creer, pensar y actuar, y se pretende compartir una forma diferente de disfrutar el tiempo libre y conocer una nueva cultura.

También se podrá trabajar la motricidad fina por medio del manejo de los instrumentos de Capoeira (Berimbau, Atabaque y Pandeiro) esto será un proceso en donde los pacientes tendrán siempre la posibilidad de trabajar con los instrumentos, en el momento que no los tengan podrán ayudarles a sus compañeros y de esta forma se dará un aprendizaje en conjunto.

Categoría #2:

2.1 Enfermedad del Cáncer

Cáncer según el Instituto Nacional del Cáncer y American Cancer Society, es el nombre utilizado para un conjunto de enfermedades en donde algunas células del cuerpo comienzan a dividirse sin control, el cáncer puede darse en cualquier lugar del cuerpo humano, normalmente las células viejas o dañadas son reemplazadas por unas nuevas, pero cuando llega el cáncer estas celulares logran sobrevivir y cuando se tiene gran cantidad de celular estas llegan a formar tumores o masas malignas; en algunos casos el cáncer se origina en la sangre y son llamados Leucemias estos canceres no forman tumores. Cuando los tumores cancerígenos se expanden pueden llegar a órganos vitales y ser contagiados por este.

Es importante resaltar que el cáncer es una enfermedad que se puede curar, el detectarla tempranamente e implementar el correspondiente tratamiento hace que el pronóstico de las personas pueda mejorar. Los objetivos de los médicos es lograr controlar la enfermedad y si es posible eliminarla en su totalidad para que las personas puedan desarrollar una vida común y corriente. El cáncer posee algunos síntomas como lo son: fiebre, pérdida de peso, palidez, fatiga, sangrados, moretones, fracturas fáciles, entre otros.

“La familia juega un papel muy importante dentro del estado que padece el niño, es la encargada de que el niño/a pueda llevar una vida normal, sin que sus amigos lo excluyan de sus actividades”. (Fernández Barbieri , 2017)

2.2 El bienestar

A lo largo de la historia todos los investigadores y en especial la sociedad ha tenido gran interés por comprender todo lo que la palabra BIENESTAR reúne, teniendo en cuenta que

muchos factores intervienen dentro de una posible felicidad como lo son el factor económico, social, familiar, entre otros. (Vázquez, Hervás, Rahona, & Gómez , 2009)

“Históricamente el foco de las intervenciones en áreas relacionadas con la salud se ha centrado más en la reducción del dolor, el sufrimiento y las carencias que en el desarrollo de capacidades individuales y colectivas” (Vázquez, Bienestar Psicológico y Salud: Aportaciones desde la psicología positiva, 2009) esto quiere decir que los estudios se comienzan a enfocar en las problemáticas que posee cada individuo y no es las problemáticas que puede presentar un grupo focal.

Desde hace mucho tiempo la industria de la salud ha buscado la forma de medir el bienestar por medio de distintos factores como lo son “la satisfacción con la vida, el bienestar emocional, las fortalezas psicológicas o las emociones positivas” (Vázquez, Hervás, Rahona, & Gómez , 2009, pág. 16) es interesante saber que a lo largo de la historia los médicos comienzan a preocuparse por una salud mental que contribuya al bienestar de la persona, pues en muchas ocasiones las personas presentan buena salud pero las cargas emocionales que la vida les ha dejado son de mayor preocupación.

“La presencia del afecto positivo y la ausencia del afecto negativo” (Vázquez, Hervás, Rahona, & Gómez , 2009, pág. 17). Este es el significado que le dan sobre el Hedonismo, esto no quiere decir que todo tiene que marchar de forma correcta en la vida del ser humano, sino que el ser humano debe aprender a vivir con lo que se presente y aun así no dejar de lado la felicidad que le produce saber que después de cada adversidad los aprendizajes son más significativos.

“El bienestar se encuentra en la relación de actividades congruentes con valores profundos y que suponen un compromiso pleno, con el que las personas se sienten vivas y auténticas” (Vázquez, Hervás, Rahona, & Gómez , 2009, pág. 18). De la forma anterior definen la

Eudemonía se podría suponer que desde que las personas encuentren diferentes responsabilidades en su diario vivir, esta es una de las tantas razones para contribuir a su bienestar, cada día tiene una razón por la cual esforzarse, de ser mejor, de desarrollar sus potencialidades, etc. “La felicidad o bienestar psicológico no sería el principal motivo de una persona sino más bien el resultado de una vida bien vivida” (Vázquez, Hervás, Rahona, & Gómez , 2009)

Para visualizar el bienestar de las personas, se crean ciertos parámetros para lograr medir el bienestar de las personas y puede resumirse de la siguiente forma:

1. Son personas que están conformes con lo que son y lo que tienen.
2. Han creado vínculos sanos con otros individuos.
3. Logran llenar sus necesidades con lo que la vida les brinda a diario.
4. Tienen claro su derecho a la libre expresión sin olvidar el respeto que merecen los demás.
5. Tienen sus propósitos y metas claras, esta es la razón para luchar cada día y lograr cumplirlos.
6. Siempre tienen interés por seguir aprendiendo y creciendo como seres humanos.

Terminando el artículo en la pág. 22 hacen un ejemplo de cómo el optimismo puede contribuir a la salud mental y física de cada persona, en esta ocasión toman el ejemplo de las mujeres que poseen el cáncer de mama y comentan que las mujeres que poseen un excelente manejo de la enfermedad y cuentan con sus seres queridos, presentan una mejor calidad de vida años después. Desde los estudios científicos que se han realizado, los médicos afirman que el optimismo puede disminuir el riesgo de padecer distintas enfermedades en especial enfermedades cardiacas y respiratorias, también hacen énfasis en las personas mayores, en muchos casos ellos presentan depresión y resaltan que las personas que aceptan que están

envejeciendo y disfrutan de esta etapa, sin contemplar el momento de su muerte, son las personas que pueden extender su vida por algunos años más.

Las dos posturas antes expuestas dan razón a que todo en la vida debe estar ligado, la salud mental y física, lo positivo y lo negativo, de esta forma las personas comienzan a entender que estar físicamente bien también implica estar tranquilo consigo mismo y con las situaciones que se pueden llegar a presentar, y esto da la posibilidad de que la ciencia se preocupe por estudiar más este tema para poder contribuir en la vida de los individuos, formar personas que estén dispuestas a ayudar a las personas que estén cayendo en depresión por las adversidades que poseen.

Categoría #3:

3.1 Metodología de investigación acción participativa (IAP)

La metodología Investigación Acción Participativa (IAP) debe comprender las situaciones complejas que se presentan en la población escogida, por medio de la herramienta escogida y sumergirse dentro de esta comunidad para intentar transformarla.

Una tarea principal para la IAP, ahora y en el futuro, es aumentar no sólo el poder de la gente común y corriente y de las clases subordinadas debidamente ilustradas, sino también, su control sobre el proceso de producción de conocimientos, así como el almacenamiento y el uso de ellos. (Borjas & Ortiz, 2008, pág. 4).

Expuesto lo anterior, la IAP puede beneficiar a todas las personas para que realicen actividades nuevas y a partir de esto se conviertan en personas críticas frente a todas las situaciones de la vida.

Recordemos que la IAP, a la vez que hace hincapié en una rigurosa búsqueda de conocimientos, es un proceso abierto de vida y de trabajo, una vivencia, una progresiva evolución hacia una transformación total y estructural de la sociedad y de la cultura con objetivos sucesivos y parcialmente coincidentes. (Borjas & Ortiz, 2008, pág. 5)

Dicho esto, se relaciona con la vida que desea vivir el investigador, teniendo en cuenta que no solo está intentando transformar la realidad de una comunidad específica, sino también se transforma la suya, porque adquiere nuevos conocimientos que tal vez le ayuden a realizar próximos trabajos de una forma más correcta.

De esta forma la IAP plantea que la teoría y la práctica siempre deben ir de la mano para lograr mejores resultados, cuando el investigador nota que sus prácticas no están dando frutos

esperados, deberá comenzar a buscar nuevas teorías que le permitan ilustrarse para configurar sus acciones.

Para este proyecto de grado se tomarán las cuatro fases de la IAP:

1. Diagnóstico: Conocimiento de la población y acercamiento a las problemáticas o necesidades.
2. Programación: Recolección de información y estructuración de pruebas piloto.
3. Propuesta: Recolección de los resultados de las pruebas piloto y elaboración de la propuesta final.
4. Evaluación: Reconocimiento de la importancia que tuvo la propuesta y evaluación de la eficacia que tuvo el trabajo de grado

3.3 Método cualitativo

Los métodos funcionan para recolectar información, formular y responder preguntas y así llegar a conclusiones a través de un análisis sistemático. “Los métodos localizan y delimitan un problema, permite recolectar datos importantes para generar hipótesis que después sean respaldadas y de esta forma se puedan tomar decisiones para que el caso de estudio pueda mejorar”. (Canaan, 2019)

El método cualitativo es (...) Un método que se enfoca en lo subjetivo e individual desde la perspectiva humanística, mediante la interpretación, la observación, entrevistas y relatos. Tienden a ser estudios profundos de grupos pequeños de personas con los cuales se establece la hipótesis, para describir a fondo un fenómeno, realidad social, cultural, comportamiento y/o experiencia. Los resultados obtenidos pueden ser mostrados por medio de imágenes, videos, conversaciones, narrativas textos y observaciones en contextos. (Gaité Pizarro , 2014)

Este método de investigación posee las siguientes características según el autor y el texto antes mencionado:

1. La información recolectada puede ser mostrada por medio de imágenes, conversaciones, narrativas, textos y observaciones en contexto.
2. Este método es constructivo, esto quiere decir el significado de las cosas lo da las personas que están inmersas dentro del proyecto.
3. La cercanía del investigador con el estudio y los sujetos le permite el desarrollo de un punto más sensible dentro del campo.
4. Permite detectar problemas complejos dentro de la población.
5. No existe definición exacta o universal para todos los comportamientos.
6. El conocimiento nuevo procede de los resultados que emergen a través de un proceso inductivo.
7. El enfoque no requiere ser probado por teorías existentes, por el contrario, busca producir nuevas teorías.
8. La presencia del investigador termina teniendo un impacto significativo en los sujetos.

3.4 Instrumentos de recolección de información

Para la realización de este proyecto se utilizaron tres métodos de recolección de información con el fin de poder analizar los diferentes resultados con mayor precisión: las encuestas, entrevistas y diarios de campo.

Los métodos de recolección de información primaria se basan en las encuestas o entrevistas a las personas que se están estudiando y también de las observaciones directas e indirectas que hace el investigador.

Encuestas

Las encuestas son un término medio entre la observación y la experimentación, se dice que la encuesta es un método descriptivo en donde se muestran situaciones que se observaron y se analizan necesidades, oportunidades, hábitos, entre otros.

La Encuesta es “una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo más amplio, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con el fin de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población” (Torres , Paz , & Salazar , 2019, pág. 5)

Uno de los valores agregados que tienen las encuesta, es que pueden servir para el estudio actitudes, valores, creencias y motivos, esto permite que dicho método pueda ser utilizado en cualquier población y obtener cualquier tipo de información, y posteriormente el investigador puede analizar los datos sin importar si se obtuvieron en un largo o bajo periodo de tiempo.

Los pasos para la realización de una encuesta son los siguientes:

1. Definir el objetivo de la encuesta.
2. Definir las preguntas que se van a realizar en la población.
3. Realización de las encuestas, se debe seleccionar las personas a las cuales está dirigida la investigación y realizarla
4. Para terminar, se debe realizar una tabulación de todos los datos obtenidos y estos serán presentados en un informe, para luego elaborar las conclusiones en conjunto con los resultados de los métodos de recolección de información.

Entrevistas

Las entrevistas, es uno de los métodos de recolección de información más efectivo, el investigador tiene la oportunidad de observar la realidad y veracidad con la cual el entrevistado le está respondiendo.

Las entrevistas tienen muchos factores positivos que le pueden ayudar al investigador a construir su informe, por ejemplo, las entrevistas al ser directas el investigador tiene la posibilidad de elaborar preguntas complejas y el entrevistado debe responder según su criterio, también son personales o en algunas ocasiones cuando no se posee el permiso del entrevistado pueden ser anónimas.

Permite conocer la realidad social en la cual se encuentran sumergidos los participantes y de esta forma se pueden buscar posibles soluciones a las problemáticas que se presenten, este aspecto también se puede obtener solo con la observación, pero es mucho más concreto cuando se tiene la posibilidad de hablar con el individuo y que el exprese con libertad lo que está sucediendo en su diario vivir.

“Las entrevistas de forma oral permiten que se reduzca la espontaneidad a la hora de preguntar y responder, también los resultados son mucho más concretos, fáciles de tabular y permite una comparación más sencilla a la hora de analizar”. (Torres , Paz , & Salazar , 2019)

Para la preparación y la ejecución de una entrevista, debe ser claro el motivo y la persona a la cual va dirigida, no será un interrogatorio, por el contrario, se el investigador está en la obligación de crear un ambiente tranquilo para que la entrevista fluya como una conversación sin perder la importancia del trabajo que se está realizando.

Al igual que las encuestas, las entrevistas deben tener un objetivo claro para poder extraer los resultados, “en algunos casos es necesario realizar pruebas piloto para saber si la población

acepta que sea entrevistada y sea objeto de investigación, el dado caso de que se obtengan resultados negativos, se debe cambiar el método de recolección de información”. (Torres , Paz , & Salazar , 2019)

Diarios de campo

Los diarios de campo son informes escritos en donde el investigador plasma los acontecimientos de considera de gran importancia a la hora de estar en contacto con la población, la forma en la cual se presentan los diarios de campo puede ser distintas, se puede plasmar un informe, cuaderno, diario o de forma narrativa donde se muestren las experiencias realmente significativas.

“El fundamento del diario de campo está ahí: probablemente es el instrumento de investigación óptimo para recoger al propio investigador, por un lado, y por otro para captar la investigación como situación”. (Albertín Carbó, 2007)

Los diarios de campo permiten identificar los elementos emocionales que le está transmitiendo la ejecución del proyecto al investigador, así mismo también permite que la persona que está leyendo se sumerja en la historia y comience a tener mayor interés en eso.

La mejor forma de dar a conocer un diario de campo sobre una investigación es en la forma narrativa, esto permite que el investigador con sus propias palabras relate cuando fue su experiencia dentro de las situaciones que se presentaron durante la ejecución del proyecto.

En los diarios de campo no pueden faltar los comentarios personales u opiniones de las personas que hacen parte del proyecto, sobre todo de las personas que son la razón del mismo y también se deben relatar las emociones que ellos muestran a la hora de saber y ser parte de la ejecución, teniendo en cuenta que se pueden incluir todos los aspectos que el investigador considere importantes para la realización de sus análisis.

El diario de campo puede ser realizado durante las intervenciones o después de que estas finalicen, así el investigador tiene la información fresca y puede relatar todo de una forma más concreta.

Metodología

La metodología que se utiliza dentro de este proyecto es la Investigación Acción Participativa (IAP), en donde se identifica un problema y se le da solución por medio de la Capoeira, al igual que el método Cualitativo, por esta razón se muestra en la Tabla 1 que las fases de los dos elementos nombrados anteriormente poseen las mismas características y están divididos en las siguientes fases:

Tabla 1

Tabla 1. Metodología y método

Metodología "IAP"	Método "Cualitativo"
Diagnostico	Identificación
Programación	Planeación
Propuesta	Ejecución
Evaluación	Reflexión

Relación entre las fases de la metodología y el método escogido para este trabajo de grado.

Fuente: Elaboración propia.

Diagnostico – Identificación

La pregunta problema establecida es: ¿En qué medida se puede implementar la Capoeira como manifestación recreativa en la Fundación Simmon?

Programación - Planeación

Con la autorización de la Fundación Simmon, se realizaron intervenciones después de las actividades destinadas para cada grupo, con el fin de saber si la Capoeira era aceptada por la población, después de realizar esto, se obtuvo un buen resultado porque la comunidad muestra

interés y a partir de este momento se llega al acuerdo de organizar un taller con el grupo de las mujeres en el mes de Octubre.

Propuesta – Ejecución

Como se mencionó anteriormente antes de realizar la ejecución formal, se realizaron intervenciones donde se dio a conocer la Capoeira y posteriormente el 16 de Octubre se realizó el taller con el grupo de las mujeres, algunas de ellas ya conocían que era la Capoeira por las sesiones anteriores así que brindaron su colaboración para explicarle a los demás participantes, después de realizar el taller práctico el cual duro 2 horas, se logra concluir lo siguiente.

Evaluación - Reflexión

La comunidad se siente a gusto con la práctica de la Capoeira y desean tener más intervenciones porque existen dos motivos importantes el primero es contribuir al bienestar de los pacientes y el segundo es que las personas busquen diferentes acciones a la hora de solucionar y/o afrontar cualquier adversidad que se presente en sus vidas.

Método

El método que se utilizara en este proyecto es el Cualitativo, es importante entender y comprender las diferentes historias de vida de los pacientes de la Fundación Simmon, y de este modo diseñar talleres que posibiliten el uso de la Capoeira no solo como una actividad física, sino como una actividad en donde ellos puedan encontrar soluciones a problemáticas que puedan asociar a su vida cotidiana.

Este método permite que las diferentes situaciones que se presenten sean construidas por el investigador y la comunidad, dando así un valor agregado a la metodología que se escogió, también se debe tener en cuenta que el investigador tiene un impacto significativo en la

comunidad porque las personas comienzan a ver un amigo y esto aprueba una cercanía con la población y los resultados son obtenidos con mayor profundidad.

Las fases del método se expusieron anteriormente en la explicación de las fases de la metodología.

Instrumentos de recolección de información

En la metodología Investigación Acción Participativa (IAP) deben existir unos instrumentos de recolección de información, en esta ocasión se escogieron los siguientes:

1. Diarios de campo
2. Encuestas
3. Entrevistas
4. Fotografías y videos

Esto con el fin de demostrar la aceptación y los procesos que se observaron en la comunidad de la Fundación Simmon.

Cronograma

Es importante relatar cómo surgió la idea de este trabajo de grado y se conocerá por medio del relato del cronograma:

Tabla 2

Tabla 2 Cronograma de actividades por semestre

Semestre	Trabajo Realizado
V	Dentro de este semestre, se eligió una electiva de educación especial, la cual tenía el nombre de “talentos excepcionales”, para conocer un poco de los tipos de discapacidades que existen y como es el trabajo de un docente de Recreación y Turismo dentro de esta

población. A partir de este momento nació la idea de hacer una propuesta pedagógica, la cual se basará en la Capoeira con alguna población vulnerable.

VI Durante este semestre, en el espacio académico de “Pensamiento Creativo” se realiza una presentación de lo que es considerado arte según el criterio de cada persona y desde este punto se sigue con el hilo conductor de la Capoeira, para demostrar que es interdisciplinar y puede ser adaptada para cualquier tipo de población.

VII Durante este semestre se organizó un proyecto el cual se llamaba “La Capoeira como herramienta fortalecedora de los lazos intergeneracionales de los Sabios y Sabias de Usme”, donde se hizo una prueba piloto de la Capoeira en adultos mayores, integrando a jóvenes y niños para así fortalecer los lazos intergeneracionales.

VIII En este semestre se plantea un nuevo proyecto, el cual recibe el nombre de “La Capoeira como manifestación recreativa para personas mayores con cáncer”, posteriormente se comienza a trabajar en el documento escrito bajo la coordinación del respectivo tutor, para que, al finalizar el semestre, en la sustentación los jurados puedan hacer recomendaciones sobre el proyecto.

IX Durante este semestre se realizan las correspondientes correcciones que fueron realizadas por los dos jurados en la sustentación pasada. Luego en el espacio académico de Practicas Investigativas I, con el docente Jorge Lloreda, se siguen trabajando las correcciones del

documento escrito y con el tutor de proyecto de grado Víctor

Garzón se comienza a implementar el proyecto.

X

A continuación, se dará a conocer todo el proceso de

implementación del proyecto en la Fundación Simmon.

Dentro de esta tabla se muestra la organización de cómo se ideó el proyecto “La Capoeira como manifestación recreativa para persona mayor con Cáncer”.

Fuente: Elaboración propia.

Ejecución Del Proyecto

Encuentro #1:

20 de Agosto de 2019

Reunión de capacitación para los voluntarios nuevos de la Fundación Simmon. Dentro de esta actividad se explicó los aspectos importantes de la Fundación y como los voluntarios pueden prestar su servicio, para finalizar se firma un acta de cumplimiento con todos los voluntarios (10 personas), donde cada uno de ellos hace saber de su tiempo libre para las diferentes actividades que organiza Simmon.

Cada voluntario realizo un relato de lo que hacía en su vida y porque tenía interés en prestar algún servicio en la Fundación, en el caso de Wendy, comento que hace 10 años practica Capoeira Contemporánea y es de su interés desarrollar su trabajo de grado en dicho lugar, el cual tiene como fin enseñar Capoeira a los pacientes y que esta posibilite el mejoramiento del bienestar de ellos. Para esto fue necesario realizar una contextualización de lo que es la Capoeira y los beneficios que le puede brindar a los adultos mayores con Cáncer.

Encuentro #2:**02 de Septiembre de 2019**

Organización base de datos. El Lunes se realizó la respectiva organización de la base de datos de los nuevos voluntarios con el fin de conocer los tiempos que estas personas van a prestar en la Fundación y poder organizar el apoyo logístico para los eventos. También se realizó un reconocimiento de algunos pacientes que asisten a la fundación y por respeto a los pacientes se les asignó un código el cual fue elaborado con las iniciales del nombre, estos se mostraron a continuación en la Tabla 3:

Tabla 3

Tabla 3 Pacientes de la Fundación Simmon

Código	Edad	Sexo
ACRS	59	F
MLSF	73	F
MLPS	62	F
PHSF	62	F
MECS	66	F
JLBS	55	F
VMRG	57	F
MCCS	61	F
RASF	47	F
AGRS	71	F
DASF	50	F
MEAG	66	F

MVSF	61	F
FLGS	55	F
PDSF	80	M
OSSF	50	M
MTRB	75	F
OANS	71	M
MASR	40	F
IFMS	51	F
CTSF	33	M
JMRS	119	M
LMCN	55	F
AVMS	64	F
RGSF	74	F
MDCF	79	F
RCAS	83	F
MTMS	58	F
RDSF	73	F
LJCS	81	M
JASF	88	M
RZSF	77	M
YPSF	57	F
MVRS	28	F
DMQS	24	F

LCBS	66	F
MTDO	63	F
MDPG	57	F
ACSF	31	F
ADPS	42	F
DTSF	45	F
AVSF	73	M
CCGS	86	M
JDLAM	80	M
EBSF	56	F
CMLS	64	M
MOGS	40	F
GMSF	34	F
YASF	54	F
LRNM	65	M
LDJG	69	M
CVDS	61	M
AMSF	77	M
LVSF	39	F
JCTS	81	M
NPDS	42	F
MEBS	55	F
NAVM	38	F

DIMS	40	F
PALS	50	M
LMBS	63	F
VSSF	51	F
WBTS	46	M
COMJ	50	M
YPSF	61	F
LEGT	67	M
ABSF	44	M
CCFS	51	F
LFRR	65	M
ARRP	52	F
DCSF	29	F
DSMS	61	M
PMNS	45	F
LVCS	43	F
CASF	83	F
FSSS	69	F
FAES	61	F
CLCS	40	F
YZRP	49	F
GCSF	80	F
JGSF	56	M

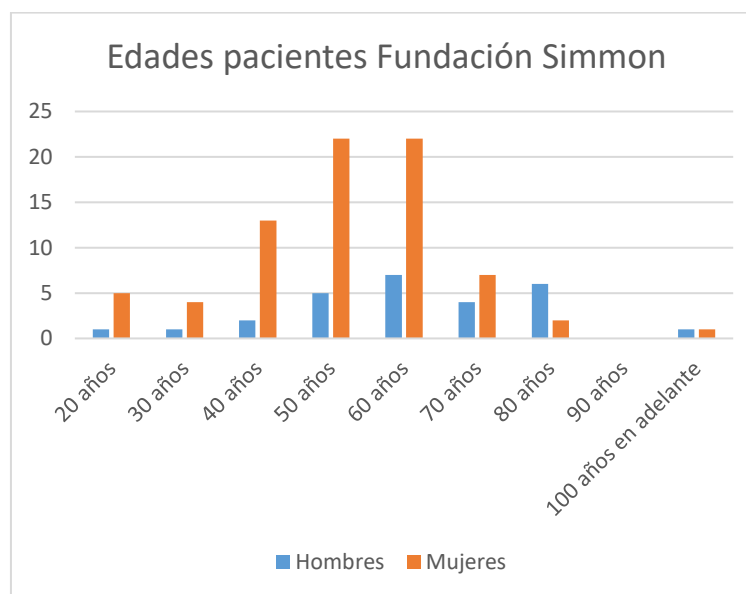
BOTS	59	F
MAFS	69	F
HDCO	23	M
LVSF	66	F
OCSF	52	F
LGGS	69	F
HMRS	46	F
DLCS	60	F
NRCS	47	F
ANBS	28	F
RTSS	51	F
RHMS	51	F
ERSF	71	M
MNBS	119	F
LTBS	48	F
CMBS	61	F
MCGS	55	F
GCSF	51	F
FVMZ	50	F
LHBM	60	F
RRSF	47	F
GILS	60	F
FDSF	76	F

BEGS	60	F
EJPS	64	F
ALAP	20	F
ASSF	52	M

Datos obtenidos en la Fundación Simmon.

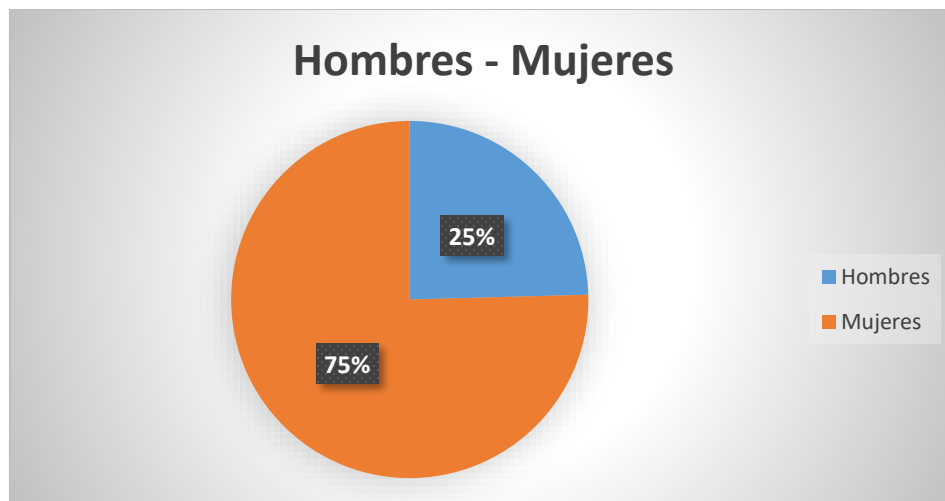
Fuente: Elaboración propia.

Para comprender mejor estos datos se mostrarán a continuación una graficas: la gráfica 1 mostrará en color azul la cantidad de hombres según cada rango de edad y el color naranja mostrará la cantidad de mujeres; en la gráfica 2, se mostrará el porcentaje del número de pacientes mujeres en comparación al número de pacientes hombres y en la gráfica 3 se mostrará el rango de edad que más posee pacientes.



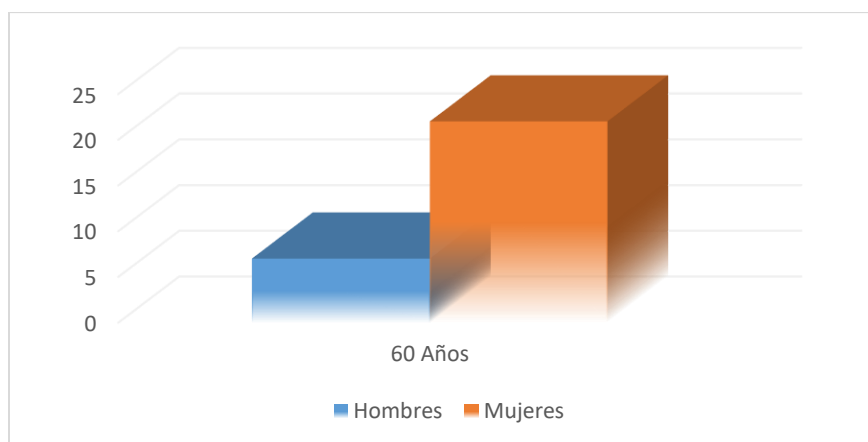
Gráfica 1. Edades pacientes de la Fundación Simmon.

Fuente: Elaboración propia.



Gráfica 2. Pacientes mujeres vs pacientes hombres de la Fundación Simmon.

Fuente: Elaboración propia.



Gráfica 3. Edad con más cantidad de pacientes de los dos sexos.

Fuente: Elaboración propia.

Encuentro #3:**11 de Septiembre de 2019**

Grupo de apoyo para hombres. Para este día se compartió una charla motivacional para los pacientes de la Fundación Simmon, esta tenía como fin, demostrar que la mayoría de los problemas radican en la forma como se enfrentan y se intentan solucionar, este día asistieron 9 hombres, 4 voluntarios y el tallerista MRSF, pero la fotografía fue tomada al final y algunos ya habían salido de la Fundación. Al finalizar la voluntaria Wendy Castañeda realizó una charla de lo que es la Capoeira, ya que se considera importante ir contextualizando a los pacientes, para que el día del taller todos estén en sintonía, también se enseñaron unas canciones cortas denominadas “corridos” y los pacientes mostraron interés por aprender más.



Fotografía 1. Reunión de hombres en la Fundación Simmon.

Fuente propia.

Encuentro #4:**17 de Septiembre de 2019**

Grupo de apoyo para mujeres. Todo es para bien, con este nombre fue denominada conferencia de este día, a la cual asistieron 15 mujeres, 4 voluntarias y la tallerista, se trabajó el proceso de aceptación de todas las situaciones que pueda presentar la vida e independientemente de todo, cada cosa tiene un propósito en el camino de cada persona, por esta razón siempre se debe agradecer por las cosas que dañan o por las que siempre nutren de amor. Al finalizar la conferencia, se realizó una celebración del día del amor y la amistad, donde se obsequiaron diferentes objetos a las personas que asistieron a esta actividad. Cuando se terminó esa actividad, se realizó la misma acción que con el grupo de los hombres una contextualización de lo que es la Capoeira y se compartieron algunas canciones cortas, la comunidad mostro interés y por esta razón, se organiza un taller de Capoeira para el mes de Octubre.



Fotografía 2. Reunión de mujeres en la Fundación Simmon.

Fuente propia.

Encuentro #5:

09 de Octubre de 2019

Charla informativa sobre el Cáncer de Colon y Recto para hombre. Dentro de esta reunión, se encontraron muchos sentimientos, asistió OSSF, un paciente que hace una semana fue diagnosticado con cáncer de Colon y su preocupación más grande es dejar a su hijo de 11 años que tiene síndrome de Down pero también estuvo PDSF, un paciente que fue diagnosticado con cáncer de Colon hace 10 años y es un ser humano con un corazón muy grande, siempre quiere ayudar a las personas y considera que su vida no empeora cuando los médicos descubrieron la enfermedad. Este día asistieron 2 voluntarias, 3 pacientes y el tallerista, fue una conferencia muy dinámica, aparte de que se explicó porque se da el cáncer de Colon, como se puede cuidar y prevenir, también se realizaron actividades de reconocimiento a sí mismo, el tallerista hace énfasis en que las dificultades se pueden combatir de una forma más eficaz si se es conscientes de lo que se está viviendo. Al finalizar con los pacientes se trabajó una canción llamada Lua Branca, la cual cuenta un poco de la historia que tuvieron que vivir los esclavos durante el tiempo de la esclavitud.



Fotografía 3. Reunión sobre prevención y el cuidado del cáncer de colon.

Fuente propia.

Encuentro #6:**16 de Octubre de 2019**

Todas lo podemos lograr, taller de Capoeira. Para el mes de Octubre se elige realizar el taller de Capoeira para las mujeres de la comunidad, en conmemoración al mes del cáncer de mama, muchas de las integrantes de la Fundación Simmon han padecido esta patología y son sobrevivientes, por esta razón el taller tiene como nombre TODAS LO PODEMOS LOGRAR y se planeó de la siguiente forma como se muestra en la tabla 4:

Tabla 4

Tabla 4 Planeación todas lo podemos lograr.

Fase de ciclo vital	Adultos y persona mayor		
Cantidad de personas	15	Área	Rural () Urbana (x)
Duración	2 horas		
Caracterización de la población	Mujeres con cáncer y sobrevivientes del cáncer de mama, que asisten a la Fundación Simmon en busca de diferentes ayudas.		
Objetivo	Realizar un taller de Capoeira adaptado a la población, con el fin de que la comunidad interiorice el termino (Todas lo podemos lograr)		
Descripción de la actividad	La facilitadora realizara una contextualización de lo que es la Capoeira para las personas nuevas, luego se realizara el taller de Capoeira con movimientos básicos adaptados a la población de las personas		

mayores y para finalizar se hará una pequeña reflexión.

Metodología	1. Presentación de Capoeira	10 min
	2. Reconocimiento de los participantes de la clase	10 min
	3. Calentamiento	5 min
	4. Estiramiento	5 min
	5. Trabajo de ginga	10 min
	6. Trabajo de balanço	10 min
	7. Trabajo de esquiva lateral	10 min
	8. Trabajo de meia lua de frente	10 min
	9. Vuelta a la calma con música	30 min
	10. Reflexión por parte de la comunidad	10 min
	11. Reflexión por parte de la facilitadora	10 min

Materiales	Recursos físicos	1. Bafle para la música
		2. Video Beam
		3. Sillas
		4. Instrumentos
		5. Refrigerios
Talento humano		1. Facilitadora
		2. Comunidad

3. Voluntarios

Observaciones	Los participantes deben asistir con ropa cómoda, buena hidratación y excelente disposición.
Reflexión	La facilitadora por medio de la Capoeira les mostrara los obstáculos que puede llegar a presentar la vida, pero muchos de ellos son mentales, todas las personas tienen la posibilidad de realizar las actividades que se propongan y que todo depende de los esfuerzos y las ganas que se dispongan para esto.
Nombre de la actividad	¡Todas lo podemos lograr!
Elaboro	Licenciada en Recreación y Turismo: Wendy Lorraine Castañeda Pastrana

Datos obtenidos por las actividades antes realizadas y creación de ejercicios de Capoeira adaptados para persona mayor y con Cáncer de la Fundación Simmon.

Fuente: Elaboración propia.

La actividad se realizó acorde a la planeación antes mostrada, asistieron más personas de lo que se tenía previsto, fueron 4 voluntarias, 15 pacientes y la facilitadora Wendy Castañeda. Dos de las pacientes que asistieron, colaboraron con la contextualización para las otras personas sobre el tema de la Capoeira, ellas ya habían estado en sesiones anteriores y tenían un conocimiento, posteriormente todas las pacientes compartieron un relato de su historia de vida y de cómo el Cáncer ha cambiado sus vidas en formas positivas y negativas, la facilitadora considera que es de gran importancia escuchar porque siempre existe alguien mejor y/o alguien peor que cada uno; después de escuchar a todas las pacientes se dio inicio a la parte práctica.

Primeramente se realizó un calentamiento con Cumbia, pues a las pacientes les gusta mucho bailar la música tradicional de Colombia, el primer movimiento de Capoeira compartido fue el Balanco que se asimilo con el movimiento de las olas del mar, las pacientes debían hacer el movimiento según la velocidad que presentaba la música y posteriormente hacerlo en “espejo” con otro compañero, con el fin de seguir los movimientos y adaptarme a la velocidad que el compañero estipulara, después se trabajó la Ginga teniendo en cuenta que es el movimiento esencial de la Capoeira, explicando a las pacientes que desde este movimiento salen otros más avanzados, todos lo practicaron con un compañero y el movimiento se dividió en tres partes para que fuera entendido de mejor forma, los siguientes movimientos fueron de defensa y ataque: el movimiento de ataque fue la Meia Lua de Frente, para la explicación de este movimiento todos formaron un círculo y después de mostrar en qué consistía cada paciente debía hacer una repetición por cada lado según el número de pacientes que estaban participando, para un total de veinte repeticiones de ambos lados, y la sesión practica termino con el movimiento de defensa Esquiva Lateral, en esta ocasión todas las personas formaron de tal manera que se pudiera seguir a la facilitadora que estaba en la parte de adelante liderando la explicación del movimiento, y para evidenciar lo aprendido en clase la facilitadora pidió a las participantes organizar un círculo nuevamente y pasar de a parejas a mostrar los movimientos trabajados, sin embargo las participantes querían ver a la facilitadora hacer Capoeira y fue de su agrado mostrar lo que contiene esta arte, de esta manera se dio cierre a la actividad practica y se decide volver a la calma por medio de la música.

Se retoma nuevamente la calma, cantando unas canciones antes enseñadas y se socializo una nueva Grao De Areia de Professor Esquilo del Grupo Abada Capoeira, se escogió esta canción porque habla de diferentes dificultades que puede presentar la vida, y como el ser humano quiere

ser muy grande para superar todo, pero solo se es un grano de arena al cual Dios nunca abandona, esta canción fue de gran aceptación por la comunidad y ya se ve un avance dentro de la música, porque las participantes ya entienden un poco de la letra de la canción y muestran interés por aprender otras. Y no se puede dejar de lado la reflexión por ambas partes, primeramente, el grupo hizo una reflexión en donde se sacaron las siguientes conclusiones:

1. No existe ninguna limitación, desde que la mente lidere, ¡todas lo podemos lograr!
2. El cáncer ha traído muchas cosas buenas a su vida, por ejemplo, vivir cada día como sea el último y atesorar a cada persona.
3. La comunidad tiene interés por aprender Capoeira.
4. Aprecian que la Fundación Simmon esté realizando diferentes talleres en los cuales todos puedan compartir y aprender de todos.
5. Desean tener más talleres de Capoeira.
6. Quieren que el Grupo Capoeira Brasil asista a la Fundación Simmon y puedan compartir con ellos, en especial con los niños y jóvenes.

Por parte de la facilitadora se sacan las siguientes conclusiones:

1. Diseñar más talleres de Capoeira adaptada para comunidad.
2. Unir a los grupos de hombres y mujeres para que tengan los mismos talleres.
3. Organizar una integración con el Grupo Capoeira Brasil y la Fundación Simmon.
4. Brindar un apoyo incondicional a los pacientes de la Fundación Simmon.

Estas conclusiones se lograron obtener por medio de una encuesta abierta que se mostrara a continuación:

Las tres preguntas que se hicieron fueron las siguientes:

1. ¿Qué fue lo que más le llamo la atención de las clases?

2. ¿Qué desea aprender en las próximas sesiones?
3. Realice un pequeño comentario para la persona que realizo un taller.

Las respuestas se mostrarán en la tabla 5:

Tabla 5

Tabla 5 Respuestas sobre la encuesta del taller Todas lo podemos lograr.

Código del paciente	Preguntas y respuestas
JLBS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fue una clase muy amena y agradable. Gracias por el momento de distracción. 2. Mas pasos y movimientos. 3. Saber llegar, tiene muy claro el mensaje que quiere dar. No es una clase monótona, sino alegre.
ACRS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los ejercicios de la Capoeira de Brasil. 2. Quiero aprender más movimientos. 3. Eres lo máximo señorita Wendy, eres un amor.
MLSF	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer la música de Capoeira. 2. Aprender más canciones y que se organicen más clases. 3. Es amable, tiene paciencia. Gracias.
MLPS	<ol style="list-style-type: none"> 1. La información sobre la Capoeira, si nos proponemos podemos hacer lo que creíamos que no. 2. Muchos más pasos, movimientos y entrenamientos como lo explicado hoy.

-
- PHSF
3. Felicitaciones por la entrega y atención de esta persona, Wendy muy querida.
 1. La historia de la Capoeira y su significado, los pasos que nos enseñaron, la hermosa voz de la que dirigió el programa y la reflexión de a pesar de ser solo un grano de arena el señor me tiene en cuenta en su amor.
 2. Lo que tengan preparado está bien, recibo todo con amor.
 3. Excelente persona transmite mucha buena energía. Maravillosa la enseñanza y el trato para con nosotras. Gracias y Felicitaciones.
- MECS
1. La actitud que tiene Wendy.
 2. Todo lo que nos quiera enseñar.
 3. Su positivismo, su actitud es muy linda.
- MTRS
1. El baile.
 2. Mas movimientos de baile.
 3. Dinámica, tiene pasión por la Capoeira.
- MCCS
1. A mí me llamo la atención fue como Wendy explicaba los movimientos y daba la clase.
 2. Todo lo de la Capoeira me gusta, conocer más de su país.
 3. A mí me gusto la actitud de Wendy. Gracias.
-

RASF	<ol style="list-style-type: none">1. Nos enseñó a ser menos sedentarios. El baile ayuda a relajar, a estar haciendo más ejercicio.2. Los movimientos y canciones.3. Es excelente me cayó muy bien.
AGRS	<ol style="list-style-type: none">1. La dinámica en expresarse a través del baile, los movimientos y la música.2. Mas patadas, canciones y utilizar más los instrumentos de la Capoeira.3. Wendy es excelente, su buen ánimo estimula a compartir con las otras pacientes.
DMSF	<ol style="list-style-type: none">1. El poder movernos y aprender Capoeira.2. Unos nuevos pasos.3. Wendy es muy querida, muy linda y carismática.
MEAS	<ol style="list-style-type: none">1. Todo, no me puedo mover mucho, pero hice lo que pude con los movimientos.2. Distintas técnicas y canciones.3. Las técnicas, ejercicios y canciones fueron buenos. Gracias.
MVSF	<ol style="list-style-type: none">1. Los movimientos porque nos estiramos un poco.2. Mas ejercicios y canciones.3. Es una persona muy cariñosa y comprensiva.
FLGS	<ol style="list-style-type: none">1. El movimiento corporal del cuerpo a través de la música.

2. Los ejercicios para poder llegar al baile corporal del cuerpo.

3. Una niña muy preparada, para dar la actividad, muy querida y profesional, muchas bendiciones.

1. Las canciones que nos enseñaron y los movimientos.

CRSF

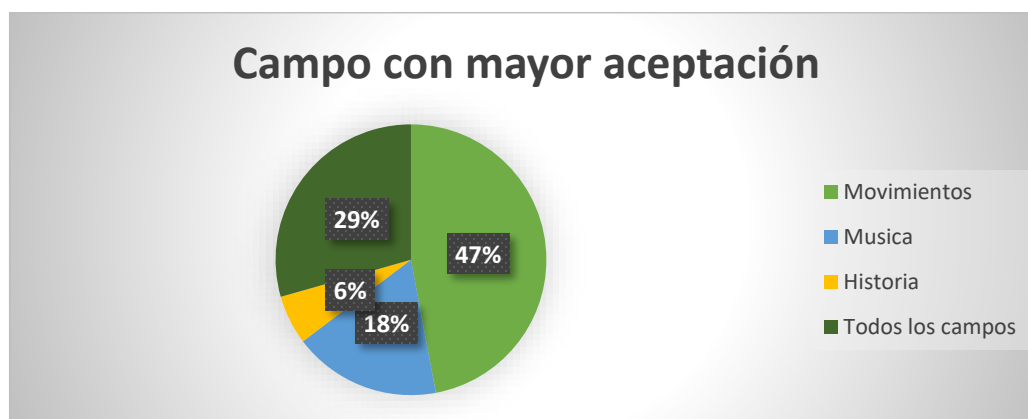
2. Mas canciones.

3. Wendy tiene gran amor por lo que hace y nos da mucha felicidad. Dios la bendiga.

Datos recolectados a través de la encuesta que se realizó después del taller Todas lo podemos lograr.

Fuente: Elaboración propia.

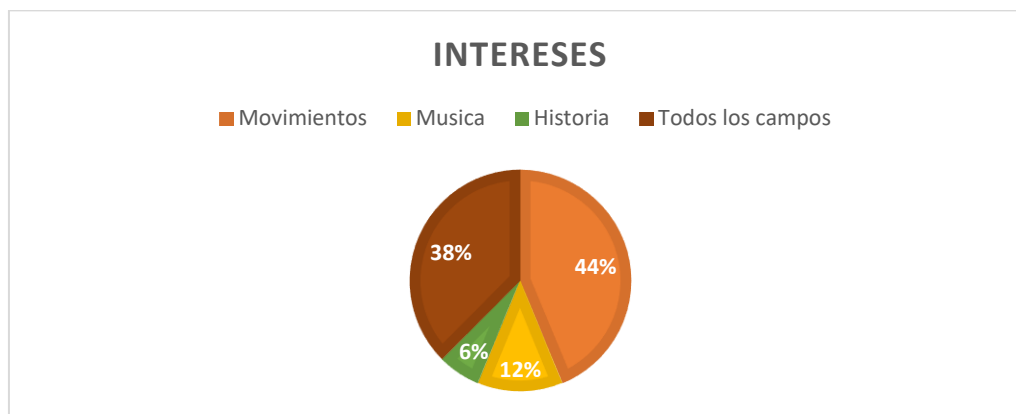
Para responder a la pregunta número 1, lo que más le ha gustado a población dentro de tres campos importantes fueron los movimientos físicos compartidos.



Gráfica 4. Campo con mayor aceptación para la elaboración de las clases para los pacientes de la Fundación Simmon.

Fuente: Elaboración propia.

Para responder a la pregunta número 2, la cual hace énfasis en los intereses de los pacientes frente a las próximas clases de Capoeira, se encontró que la mayor parte quiere aprender más movimientos.



Gráfica 5. Intereses para las próximas clases.

Fuente: Elaboración propia.

Y por último para responder a la pregunta 3, sobre el gusto o disgusto por la persona que fue a brindar los talleres que hicieron parte de la ejecución del proyecto, se obtuvo un gusto total por todos los pacientes de la Fundación.



Gráfica 6. Aceptación de la persona que está a cargo del proyecto y de la herramienta de la Capoeira.

Fuente: Elaboración propia.



Fotografía 4. Taller de Capoeira "Todas lo podemos lograr".

Fuente: Propia.

Encuentro #7:**14 de Noviembre de 2019**

Taller sobre el reconocimiento. En esta oportunidad asistieron 18 pacientes de la Fundación Simmon, se realizó un taller de pintura corporal e historia de Capoeira, con dos fines importantes, la intención de la primera parte con la pintura corporal fue reconocer el cuerpo, las debilidades y fortalezas que tiene cada persona, los pacientes debían pintar en sus cuerpos momentos importantes para su vida y luego contar de manera breve lo que quería decir cada dibujo, al terminar todas las historias, se unió la parte de la historia de Capoeira, así como todas las personas tienen historias malas y buenas, así mismo la tiene la Capoeira.

Este arte ha tenido que pasar por momentos críticos, pero así mismo las personas que han estado involucradas en buen sentido dentro de esta práctica han logrado que la Capoeira, sea legalizada y reconocida como parte fundamental de la historia de Brasil, esta segunda parte tuvo como fin que los pacientes entendieran que lo malo y lo bueno conforman la historia de algo y que, gracias a eso, las situaciones surgen de manera positiva para que se construya un futuro.

Después de realizar las dos actividades, se hizo una en donde los pacientes expresaron que se habían sentido bien al compartir sus experiencias de vida y también mostraron interés por conocer sobre las raíces de la Capoeira y como ha logrado llegar a tantos países a lo largo del tiempo.



Fotografía 5. Reunión de mujeres "El reconocimiento".

Fuente: Propia.

Encuentro #8:**20 de Noviembre de 2019**

Nuevamente se tuvo la oportunidad de tener una charla con el enfermero en donde asistieron 2 pacientes de la Fundación Simmon y la voluntaria Wendy Castañeda, se explicó a los pacientes la importancia de consumir buenos alimentos, aprender a respetar las horas de cada comida y como la actividad física puede ayudar en la salud de cada persona.

Al terminar la charla el enfermero pidió a cada paciente que realizara un compromiso consigo mismo y se continuo con la actividad física que llevaba planeada la voluntaria Wendy Castañeda, en donde se realizaron los siguientes movimientos de la Capoeira: Ginga, Meia Lua de Frente y Esquiva Lateral, teniendo en cuenta que solo había dos pacientes entonces la clase fue un poco más sustanciosa pero corta.



Fotografía 6. Reunión de hombres "Cuidado de la salud e importancia de la actividad física".

Fuente: Propia.

Resultados

Para mostrar los resultados se diseñó la tabla 6 para saber si se cumplió con previsto o no:

Tabla 6

Tabla 6 Resultados obtenidos

Expectativa	Cumplido
Compartir un conocimiento ya adquirido como lo son las canciones, secuencias, movimientos acrobáticos, historia y toques en los diferentes instrumentos, esto se dará en las sesiones organizadas para los pacientes de la Fundación Simmon.	SI
Incentivar interés en los pacientes de la Fundación Simmon, para seguir aprendiendo sobre la cultura que posee la Capoeira.	SI
Los pacientes de la Fundación Simmon tengan espacios para una interacción consigo mismo, el otro y el entorno, para fortalecer la unión entre ellos.	SI
Demostrar que la Capoeira puede ser practicada por cualquier persona, teniendo en cuenta que en ocasiones especiales debe ser adaptada.	SI
Crear sesiones con la Capoeira para que contribuir al mejoramiento del bienestar de los pacientes de la Fundación Simmon.	Se vera a continuación.

Las características antes nombradas, se tenían previstas antes de la ejecución del proyecto, por esta razón se encuentra una columna donde dice si se logró cumplir o no.

Fuente: Elaboración propia.

Conclusión

Después de recolectar los datos de la ejecución de la propuesta que se elaboró y evidenciar que los resultados que se esperaban, se obtuvieron:

Se puede concluir que la Capoeira si puede ser practicada por la población de personas mayores con Cáncer, siempre y cuando se adapten los movimientos físicos que esta posee, el resto de los campos se pueden desarrollar con normalidad, ya que los pacientes muestran interés por aprender sobre las raíces y la música que conforma a este arte.

Después de ser aceptada la manifestación recreativa “Capoeira”, se puede evidenciar que se cumplió el propósito general de este trabajo, en donde se buscaba contribuir al mejoramiento del bienestar de los pacientes de la Fundación Simmon por medio de las sesiones.

Estas personas comienzan a darle un verdadero valor a la actividad física, porque les proporciona tranquilidad y su estado de salud mejora con el tiempo, pero también estas sesiones de Capoeira les brindó la oportunidad de interactuar consigo mismo, el otro y el entorno y con todo esto ellos manifiestan que los llena de felicidad trabajar en equipo y aprender nuevas alternativas de recreación y del uso del tiempo libre.

Bibliografía

- Aguilar Delgado , J. V., Bernal Cadena , D. C., & Velásquez Segura , A. A. (2015). *Los Aportes de la Capoeira a una Educación Física para el Fortalecimiento de las Capacidades Expresivas*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado el 19 de Marzo de 2019 de <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2769/TE-18426.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Albertín Carbó, P. (2007). *La Formación Reflexiva como Competencia Profesional. Condiciones Psicosociales para una Práctica Reflexiva. El Diario de Campo como Herramienta*. Girona: Revista de Enseñanza Universitaria, 30, 7 - 18. Recuperado el 25 de Agosto del 2019 de <https://idus.us.es/handle/11441/55274;jsessionid=89706B275AB2BBB5F304B2FE1D1B7FCF>
- Borjas, B., & Ortiz, M. (2008). *La Investigación Acción Participativa: Aporte de Fals Borda a la Educación Popular*. Maracaibo: Espacio Abierto, 17(4)615-627. Recuperado el 20 de Marzo de 2020 de <https://www.redalyc.org/pdf/122/12217404.pdf>
- Canaan, R. (2019). *Los 8 Tipos de Métodos de Investigación mas Habituales*. Recuperado el 14 de Abril de 2019 de <https://www.lifeder.com/tipos-metodos-de-investigacion/>
- Fernández Barbieri , M. A. (2017). *Cáncer Infantil: La Deteccion Precoz es Clave para la cura*. Recuperado el 08 de Noviembre de 2018 de <https://www.hospitalaleman.org.ar/prevencion/cancer-infantil-la-deteccion-precoz-es-clave-para-la-cura/>
- Gaite Pizarro , J. (2014). *Qualitative Research: Definition and Principles*.

- Gobierno de Colombia, Ministerio de Salud . (2015). *Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez*. Bogotá. Recuperado el 20 de Febrero de 2020 de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%ADtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>
- González Valera, S. (2018). *Entre Tradición e Innovación: La Capoeira como Patrimonio Cultural Intangible de la Humanidad*. México: Revista de Humanidades e Letras. Recuperado el 13 de Septiembre de 2019 de <http://filosofiapop.com.br/www.capoeirahumanidadeseletras.com.br/ojs-2.4.5/index.php/capoeira/article/view/122>
- Pires de Oliveira, J., & Pinheiro Leal , L. A. (2009). *Capoeira, Identidade e Genero "Ensaio sobre la história social da Capoeira no Brasil"*. Salvador : Editora da Universidade Federal da Bahia.. Recuperado el 17 de Octubre de 2018 de <https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ufba/126/3/Capoeira%20identidade%20e%20genero.pdf>
- Piza, L. (2006). *La Capoeira: Historia de un pueblo guerrero*. Recuperado el 12 de Agosto de 2018 de <https://luyzpiza.wordpress.com/2006/04/16/1-capoeira-historia-de-un-pueblo-guerrero/>
- Polar, N. (2008). *¿Qué es Capoeira?*. Recuperado el 12 de Agosto de 2018 de <http://queescapoeira.blogspot.com/2008/03/capoeira-es-una-arte-interdisciplinaria.html>
- Saucedo , M. (2017). *Adultos Mayores en Movimiento Capoeira: Ritmo y Movimiento para la Salud* . México. Recuperado el 25 de Mayo de 2019 de <https://tuespaciodelsureste.com/tuespaciodelsureste.com/adultos-mayores-movimiento-capoeira-ritmo-movimiento-la-salud/>

- Simmon Fundación . (2014). *Aspectos Legales* . Bogotá .
- Soares , C. L. (1998). *A Capoeira Escrava* . Rio de Janeiro. *Recuperado el 25 de Febrero de 2018 de <https://www.cecult.ifch.unicamp.br/pf-cecult/public-files/publicacoes/92/capoeira-adelto-goncalvez.pdf>*
- Torres , M., Paz , K., & Salazar , F. (2019). *Métodos de Recolección de Datos para una Invetigación* . Guatemala : Universidad Rafael Landívar. *Recuperado el 19 de Septiembre de 2019 de http://fgsalazar.net/LANDIVAR/ING-PRIMERO/boletin03/URL_03_BAS01.pdf*
- Tortello Martínez, J. E. (2014). *Aportes a la Formación en Capoeira al Entrenamiento Escénico del Actor y del Profesor de Teatro*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional. *Recuperado el 20 de Febrero de 2020 de <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/1298>*
- Vallejo Castro, M. A. (2009). *De Mandinga Cimarrona a Malicia Colombiana*. Bogotá: Revista UIS Humanidades. Vol 37, No 2. *Recuperado el 28 de Noviembre de 2019 de <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistahumanidades/article/view/963/1326>*
- Vázquez, C. (2009). *Bienestar Psicológico y Salud: Aportaciones desde la psicología positiva*. Madrid: Anuario de Psicología Clínica y de la Salud.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez , D. (2009). *Bienestar Psicológico y Salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva* . Madrid: Anuario de Psicología Clínica y de la Salud .