

**ANÁLISIS DEL EFECTO DE LA PRÁCTICA DE DEPORTE EN LA DIMENSIÓN  
SOCIAL DEL ADULTO MAYOR**

**CINDY CAROLINA GONZÁLEZ MOYA  
ESTUDIANTE**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN DEPORTE  
ÉNFASIS DE DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO**

**JUAN CARLOS IBARRA  
TUTOR**

**BOGOTÁ D.C, NOVIEMBRE DE 2015**

## RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

1. Información General	
<b>Tipo de documento</b>	Trabajo de grado
<b>Acceso al documento</b>	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
<b>Título del documento</b>	Análisis del efecto de la práctica de deporte en la dimensión social del adulto mayor.
<b>Autor(es)</b>	González Moya, Cindy Carolina.
<b>Director</b>	Juan Carlos Ibarra.
<b>Publicación</b>	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2015. 99 p.
<b>Unidad Patrocinante</b>	Universidad Pedagógica Nacional UPN
<b>Palabras Claves</b>	ADULTO MAYOR; DEPORTE SOCIAL; PARTICIPACIÓN; AUTOESTIMA.

2. Descripción
<p>Trabajo de grado que se propone indagar acerca del efecto que tiene el deporte en la dimensión social del adulto mayor, a partir de prácticas dirigidas de deporte realizadas en la fundación de Actividad Física y Deporte FUNAFDE, presente en la localidad de Suba y cuya población atendida es el adulto mayor. Se realizaron 8 observaciones sistemáticas, en la modalidad participante y no participante de prácticas deportivas de tenis de campo, natación y baloncesto, con el fin de identificar el rol del adulto mayor en dos categorías concretas, la participación y la autoestima. Se aplicaron paralelamente entrevistas semi-estructuradas a 4 personas adultas mayores pertenecientes a la institución, con la intención de indagar acerca del significado del deporte para las personas mayores, así como el efecto en el aspecto social de sus vidas, resignificando el papel del adulto mayor y reconociéndolo como sujeto de derechos y deberes a través de las prácticas deportivas.</p>

3. Fuentes
<p>Alcaldía Mayor de Bogotá, (2010). Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital. DECRETO 345 DE 2010. Recuperado de: <a href="http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=40243">http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=40243</a></p> <p>Alvarado, E., y González, A., (2008). Eficacia de los programas de salud pública de los adultos mayores implementado por el consejo nacional de atención integral (tesis de pregrado). Universidad de el Salvador, ciudad universitaria, San salvador.</p> <p>Ander-Egg, E. (1995). Técnicas de Investigación Social. <i>LUMEN</i>, 24. Buenos Aires</p> <p>Aranibar, P. (2001) Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina. <i>Población y Desarrollo</i> (21). Recuperado de: <a href="http://www.cepal.org/es/publicaciones/7157-acercamiento-conceptual-la-situacion-del-adulto-">http://www.cepal.org/es/publicaciones/7157-acercamiento-conceptual-la-situacion-del-adulto-</a></p>

mayor-en-america-latina

Barrios, R., Borges, R., y Cardozo, L., (2003) Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio, *Revista Cubana de Medicina General Integral*. ISSN 1561-3038. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252003000200007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252003000200007).

Farias, H. (2001). Adulto mayor: Participación e identidad. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 10 (1), p 190 ISSN: 0716-8039. Recuperado de: [www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/.../18562/19602](http://www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/.../18562/19602)

González Hidalgo J. (2001). *El Envejecimiento: aspectos sociales*. Ed. Universidad de Costa Rica. San José-Costa rica. ISBN 9977-67-627-5

Heredia Guerra L. (2006). Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores. GEROINFO Publicación de gerontología y geriatría, 1 (4) Recuperado de: [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/ejercicio\\_fisico\\_y\\_deporte\\_en\\_los\\_adultos\\_mayores.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/ejercicio_fisico_y_deporte_en_los_adultos_mayores.pdf)

Ministerio de la Protección Social. (2007). Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2007-2019. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/POL%C3%8DTICA%20NACIONAL%20DE%20ENVEJECIMIENTO%20Y%20VEJEZ.pdf>

Rodríguez Daza, K. (2010). *Vejez y envejecimiento*. Ed. Universidad del Rosario. Bogotá. ISSN 2145-4744. Recuperado de: [http://www.urosario.edu.co/urosario\\_files/dd/dd857fc5-5a01-4355-b07a-e2f0720b216b.pdf](http://www.urosario.edu.co/urosario_files/dd/dd857fc5-5a01-4355-b07a-e2f0720b216b.pdf)

#### 4. Contenidos

El documento se constituye a partir de una revisión bibliográfica acerca de los diferentes textos que tienen referencia con el tema de adulto mayor y el deporte. Se realiza el planteamiento del problema expresado como la exclusión del adulto mayor de procesos como participación e integración en diferentes dinámicas sociales, desde allí se plantean los objetivos encaminados a la práctica de deporte con enfoque social, para evidenciar los efectos que tiene en la dimensión social del adulto mayor. Se sustenta a partir de la construcción de un marco teórico que contiene y explica las temáticas en cuatro categorías expresadas en deporte social, pedagogía social, adulto mayor y dimensión social del ser humano. Se realiza un análisis general a la legislación referida al tema del presente trabajo. En un último apartado se registra el análisis de los datos recolectados a partir de los instrumentos de investigación seleccionados, y se registran las conclusiones y sugerencias.

#### 5. Metodología

La propuesta metodológica respondió a una investigación de tipo cualitativo, y paradigma hermenéutico, en la intención de comprender e interpretar una realidad social problemática como lo es la exclusión del adulto mayor. Se tomaron elementos de corte etnográfico, como la aplicación de los instrumentos de recolección de información: observación y entrevista no estructurada; así como su aporte en la aplicación educativa y la investigación pedagógica. La implementación se llevó a cabo con adultos mayores participantes en la Fundación de Actividad

física y deporte FUNAFDE ubicada en la Localidad de Suba, Bogotá D.C. Se realizaron 4 observaciones no participantes en modalidades de tenis de campo y natación, y 4 observaciones participantes en la práctica deportiva de baloncesto. Se registró dicha información en el formato denominado “diario de campo”, y la información se filtró por medio de una “rejilla de observación” que clasificaba en dos categorías: participación y autoestima. Paralelamente se diseñó un modelo de entrevista no estructurada, aplicada a 4 adultos mayores integrantes de la Fundación FUNAFDE. A través de la información recolectada se realizó una triangulación con la teoría indagada y la experiencia registrada por el investigador, dando como resultado la creación de las categorías: Envejecimiento activo: Una mirada del buen envejecer, Significación del deporte en la vida del adulto mayor, Deporte como estimulador de la participación y una buena autoestima y La resignificación del adulto mayor a través del deporte. Categorías que aportan a la construcción de conclusiones concretas.

## 6. Conclusiones

Se evidencia de manera notoria como el deporte tiene un efecto positivo, benéfico y moderador dentro de las características de la dimensión social del adulto mayor, en la medida en que alrededor de la práctica se generan dinámicas de participación, reconocimiento, visibilización, integración, aumento de la autoestima y la fomento de la relación social con los individuos que se encuentran en su contexto más próximo.

La significación que tiene el deporte en la vida del adulto mayor, se resalta como un elemento indispensable en la mejora de sus aspectos tanto físicos como psicológicos, sociales y emocionales, y la relación con bienestar que brinda dicha práctica en su vida.

La práctica deportiva genera un aumento en la participación del adulto mayor en procesos comunitarios, y se manifiesta como el empoderamiento de los derechos de los adultos mayores.

El ámbito familiar marca el elemento que configura el comportamiento y sentir del adulto mayor, afectando de manera positiva o negativa su participación, autoestima y relación con los otros.

Las prácticas deportivas permiten la construcción y fortalecimiento del tejido social por medio del diálogo de saberes entre los adultos mayores y el profesor, resaltando la enseñanza de valores por parte de las personas mayores, así como tradiciones que se van perdiendo en la actualidad pero que ellos rescatan y animan a que los demás aprendan y pongan en práctica.

Se plantea como sugerencia, el trabajo pedagógico desde los diferentes campos de conocimiento, con la intención de ampliar su visión más allá de la población infantil y juvenil que constituyen la etapa escolar convencional, y tener en cuenta la educación para mayores, desde la teoría de ciclo de vida, en donde el adulto mayor posee características propias de su etapa de vida, que deben ser tenidas en cuenta desde diferentes ámbitos, en este caso el educativo.

<b>Elaborado por:</b>	González Moya, Cindy Carolina.
<b>Revisado por:</b>	Juan Carlos Ibarra.

<b>Fecha de elaboración del Resumen:</b>	20	11	2015
--	----	----	------

## TABLA DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS .....	7
INTRODUCCIÓN .....	8
1. PLANTEAMIENTOS INICIALES .....	10
1.1 Antecedentes .....	10
1.2 Definición del problema.....	16
1.3 Pregunta de investigación.....	20
1.4 Justificación.....	20
1.5 Objetivos .....	23
1.5.1 Objetivo General .....	23
1.5.2 Específicos .....	23
2. MARCO TEÓRICO.....	24
2.1. Deporte Social .....	24
2.1.1. Efectos sociales del deporte .....	26
2.2. Pedagogía Social .....	27
2.3. Adulto Mayor .....	29
2.3.1. Envejecimiento y vejez .....	29
2.3.2. Teorías de envejecimiento y vejez .....	30
2.3.3. Autoestima y adulto mayor .....	34
2.3.4. Participación y adulto mayor.....	35
2.4. Dimensión Social Del Ser Humano .....	36
2.5 Marco Legal .....	37
3. METODOLOGÍA .....	44
3.1 Tipo de estudio .....	44
3.2. Implementación.....	44
3.2.1. Referencia contextual: Fundación de Actividad Física y deporte FUNAFDE .....	45
3.3. Instrumentos para la recolección de información .....	46
3.3.1. La observación .....	47
3.3.2. Entrevistas .....	49
3.4. Muestra Teórica.....	51
3.5. Recolección de Información.....	52
3.6. Procesamiento de Datos .....	53
3.6.1 Triangulación .....	53
4. ANALISIS DE DATOS .....	57
4.1. Envejecimiento activo: Una mirada del buen envejecer .....	57
4.2. Significación del deporte en la vida del adulto mayor .....	58
4.3. Deporte como estimulador de la participación y una buena autoestima .....	59
4.4. La resignificación del adulto mayor a través del deporte.....	60
CONCLUSIONES .....	61
SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES.....	63
REFERENCIAS .....	64
ANEXOS.....	71
Anexo No. 1. Formato Diario de Observación.....	71
Anexo No. 2 Formato de Rejilla de Observación .....	72

Anexo No. 3 Formato de Consentimiento Informado.....	73
Anexo No. 4 Modelo de entrevista.....	74
Anexo No. 5 Observaciones No participantes .....	75
Anexo No. 6 Rejilla De Observación.....	83
Anexo No. 7 Entrevistas Semi estructuradas .....	91
Anexo No. 8. Registro Fotográfico .....	97

## **AGRADECIMIENTOS**

Inicialmente agradezco a Dios por todas sus bendiciones, y porque gracias a él todo esto es posible; a mi madre por ser un ejemplo de vida a seguir, luchadora incansable; a mi hermana quien con sus conocimientos y experiencias me guió en el camino del desarrollo del presente trabajo; a mi hermano y a mi padre, y en general a toda mi familia.

Al profesor Juan Carlos Ibarra por creer en este proyecto, al permitir y apoyar el desarrollo de esta iniciativa; a la profesora Leonor Luna Torres, quien con sus conocimientos es una inspiración para continuar en el camino del trabajo y la investigación con el adulto mayor; a la Universidad Pedagógica Nacional por ser la institución que medió mi formación como licenciada para aportar a la transformación de situaciones que se presentan en la sociedad actual desde la pedagogía.

A la Fundación de Actividad Física y Deporte FUNAFDE, a cada uno de sus integrantes adultos y adultos mayores, quienes más que ser mis alumnos, son mi inspiración en el trabajo con el adulto mayor como mi proyecto de vida.

A todas y cada una de las personas que contribuyeron a la realización de este trabajo, en donde la vejez y el envejecimiento tienen un espacio importante y son reconocidos como lo merecen.

## INTRODUCCIÓN

El significado del adulto mayor a través del tiempo se ha transformado, ya que desde las antiguas civilizaciones tenía un papel de gran importancia dentro de la estructura social, pasando hasta los tiempos actuales donde se coloca como un actor que poco o nada aporta a la sociedad en su conjunto, hasta el punto de ser negado, Farias (2001) afirma que “los viejos se convierten en otro para la sociedad y no en otro cualquiera, sino que en otro desconocido y más aún negado”. (p. 190).

Se presentan procesos de exclusión en las dinámicas sociales de participación, visibilización, inclusión entre otras; a partir de esta situación y a través de una revisión bibliográfica se evidenció la existencia de diferentes leyes, programas y proyectos que tienen relación con la población adulto mayor y la práctica deportiva, así como los diferentes estudios relacionados que aportan significativamente a la construcción del proyecto de investigación, donde se evidencia que es necesaria la intervención en temas de inclusión y participación de la población adulto mayor por medio de la práctica de deporte.

El deporte se aborda desde una perspectiva participativa y social, que presenta oportunidad para la creación de nuevos ámbitos.

La generación de inclusión en diversos ámbitos sociales, sin discriminación de edad, género, condición física, social, cultural o étnica, en diversas manifestaciones, entendiendo al deporte como un ámbito propicio para el desarrollo humano integral (...) para el mejoramiento de la calidad de vida”  
(COLDEPORTES, 2014)

Esta perspectiva da un amplio espectro de trabajo desde el análisis de una problemática definida, como lo es la exclusión del Adulto Mayor en la sociedad actual y su transformación en cuanto al significado dentro de ésta, y cómo el deporte influye en dicha condición desde prácticas guiadas e intencionadas como licenciados en deporte.

La Licenciatura en Deporte propone desde el enfoque “Deporte, cultura y sociedad” una opción de trabajo denominado.

“Proyecto de deporte e integración física y social que fundamenta, formula y ejerce investigaciones e innovaciones con grupos en desventaja sociocultural, poblaciones en alto riesgo, discapacitados y aquellas inmersas en condiciones de conflicto conductual y social” con lo que se justifica la necesidad de intervención en dicha problemática social con el adulto mayor” (Universidad Pedagógica Nacional, 2010)

La implementación se llevó a cabo con población adulto mayor , integrantes de la Fundación De Actividad Física y Deporte FUNAFDE, desde donde se aplicaron los instrumentos de investigación: diarios de campo, rejillas de observación y entrevistas, que aportaron información significativa en el proceso de investigación con la intención de analizar los efectos en la dimensión social del adulto mayor, que tiene la práctica de deporte, así como dar un vistazo de su incidencia en la calidad de vida, y más aún en la reivindicación de los derechos de dicha población desde categorías como la participación y la autoestima.

## **1. PLANTEAMIENTOS INICIALES**

### **1.1 Antecedentes**

Desde el año 2012 se inició la interacción con la población adulto mayor de la Fundación de Actividad Física y Deporte FUNAFDE, y mediante todo este tiempo, se comenzó a formular la pregunta de investigación observando las diferentes situaciones que se daban alrededor de las prácticas deportivas, y evidenciando las diferentes realidades del adulto mayor.

Al indagar acerca de los diferentes planes, programas, proyectos y políticas, relacionadas con la población adulto mayor y el deporte, se encontraron propuestas desde organizaciones internacionales y Estatales a nivel nacional, distrital y local, que generan apuestas hacia la participación, la protección y la inclusión desde diferentes enfoques.

Desde la Organización de las Naciones Unidas ONU, como la organización internacional más grande a nivel global y defensora en asuntos humanitarios, de paz, seguridad, desarrollo social y de derechos humanos, se propone una revisión de las iniciativas que se han abordado desde instituciones públicas, a nivel mundial, y con esto la evolución que ha tenido el tema, hacia la inclusión y la visibilización de este grupo poblacional. Muestra de ello, declaran el 1 de Octubre, Día Internacional del Adulto Mayor y cada año se propone un tema específico de conmemoración que para el 2014 fue “No dejar a nadie atrás: promoción de una sociedad para todos”, que trae consigo una política desde el enfoque de derechos y reconocimiento hacia la participación democrática.

En el año 2015, el tema del Día Internacional de las Personas de Edad fue “La sostenibilidad y la inclusión de las personas mayores en el entorno urbano”

Se reconoce la importancia que tienen los adultos mayores en el entorno urbano, proponiendo una agenda de participación en las actividades que tienen que ver con la ciudad, teniendo en cuenta además, el proceso de urbanización y la migración a las grandes ciudades, lo cual garantiza para los adultos mayores una atención y reconocimiento de los derechos y deberes ciudadanos. (ONU, 2015)

Además se exponen una serie de documentos de diferentes países, e instituciones relacionados que contribuyen a la mirada del adulto mayor como población que merece reconocimiento e inclusión en temas de salud, políticos, comunitarios, culturales, deportivos, artísticos, entre otros.

Desde el panorama nacional, el Programa de Solidaridad con el Adulto Mayor “Colombia Mayor”, busca aumentar la protección a las personas adultas mayores que se encuentran en condición de vulnerabilidad que no cuentan con una pensión o viven en la indigencia o en la extrema pobreza, por medio de la entrega de un subsidio económico.

El programa “Colombia Mayor”, trabajando desde los lineamientos de la ONU, en cuanto al tema del año, “la sostenibilidad y la inclusión de las personas mayores en el entorno urbano”, también acoge a más de 1.472.000 adultos mayores, incluyendo en un año, a casi 1 millón de beneficiarios, así como la cobertura en salud, ya que actualmente el 94 % de la población adulta mayor del país se encuentra asegurada en el Sistema General de Seguridad Social en Salud. (Colombia Mayor, 2015)

Desde Colombia Mayor, se plantea la garantía y reconocimiento de los derechos fundamentales a quienes se les han vulnerado o han estado en situaciones vulnerables, como lo es el derecho al

trabajo, incentivando y reconociendo la funcionalidad y el conocimiento de los adultos mayores en el área laboral.

A través del Ministerio del Trabajo, el gobierno nacional planea alcanzar la cobertura universal de esta población vulnerable en el transcurso de los próximos 5 años, lo que significa una vinculación cercana a los 2 millones 400 mil adultos mayores de 65 años en todo el territorio nacional y que cumplen con los requisitos para ingresar a este programa.

Este tipo de programas tienen como enfoque la atención priorizada al adulto mayor en condición de vulnerabilidad contribuyendo hacia una atención con enfoque asistencial, en cuanto al aporte de subsidios económicos que favorezcan la garantía y el saneamiento de las necesidades básicas de vivienda, salud, educación y transporte, entre otros.

En cuanto a lo que se refiere a la actividad física y deportiva en relación con el adulto mayor, se encontró el Programa Nacional de Actividad Física Colombia Activa y Saludable, que se plantea como el programa pilar de actividad física, y representa según COLDEPORTES (2010) “una estrategia para la generación e implementación de políticas públicas referentes a la disminución del nivel de sedentarismo de los Colombianos por medio de la promoción de la actividad física”

Este programa propone una serie de estrategias, y acciones políticas, metodológicas y de ejecución, para implementar la práctica de la actividad física a nivel nacional, exponiendo la necesidad de intervención para los diferentes grupos poblacionales, que como lo plantea el programa, están en riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

Resalta además, los múltiples beneficios que brinda la práctica de actividad física sistemática, a nivel físico, psicológico, emocional y social en quienes la realizan; de manera que una práctica

física regular brindará beneficios en salud que mejoran así mismo la calidad de vida de las personas y disminuyen los índices de mortalidad.

Solo en 26 % de los adolescentes entre 13 a 17 años y el 42,6% de los adultos entre 18 a 64 años cumplen con los requerimientos mínimos de actividad física para obtener beneficios en salud. En el país se registran 6,5 millones de hipertensos, 4 millones de obesos, 2,2 millones con niveles peligrosos de colesterol. (COLDEPORTES, 2010)

También se incentiva y promueve en todo el territorio nacional y desde las diferentes instituciones estatales la gestión deportiva y de actividad física, en la cual contempla y recomienda la atención especial e integral al adulto mayor como actividad prioritaria, al ser un grupo poblacional que requiere intervención diversa, específica y especializada.

Retomando la importancia de la práctica de actividad física y deporte, en cuanto a la disminución de factores de riesgo que puedan afectar la calidad de vida del adulto mayor, se cita en la Guía para el desarrollo de programas intersectoriales y comunitarios para la promoción de la Actividad Física (2004), que la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia -AMEDCO- declara.

La inactividad física aumenta en el adulto mayor las causas de mortalidad en general, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes mellitus tipo 2 y de obesidad. Además, aumenta el riesgo de padecer cáncer de colon, próstata y de seno, hipertensión arterial, osteoporosis, depresión y ansiedad. (p. 115)

Los anteriores son algunos planteamientos dados desde las instituciones gubernamentales, que como es visto, han apuntado sus enfoques hacia la integración y la protección de los adultos mayores, aumentando cada vez más la cobertura de atención, como se expone en sus documentos prioriza la cantidad de personas atendidas por sobre la calidad en el diseño de los programas, y la

idoneidad en la planeación y ejecución de dichos programas, así como la característica asistencialista de varios de los programas analizados.

Los enfoques de las instituciones han ido en transformación, pasando desde el enfoque poco incluyente, por el únicamente asistencialista, hasta los tiempos actuales en los que las políticas apuntan hacia la inclusión, la participación y el reconocimiento de los adultos mayores como sujetos de derechos y deberes.

Es de resaltar además los trabajos, artículos, y textos que tienen relación con el tema del adulto mayor y el deporte, la actividad física y recreación, como actividades que contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida, y a efectos en la dimensión social de él.

En este sentido vale la pena resaltar el texto de Moreno (2005) “Incidencia de la Actividad Física en el Adulto Mayor”, que se expone como un análisis de la realidad del adulto mayor en sus dimensiones: sociales, psicológicas y fisiológicas, y una propuesta desde la categoría de actividad física dirigida como indicador de salud y bienestar, y como propuesta para la reducción de las consecuencias negativas propias del proceso de envejecimiento. El objetivo del trabajo es “analizar la incidencia de la actividad física en el adulto mayor, como vía accesible para mejorar la calidad de vida” (p.3) tomando en ese caso la actividad física, no solo como el movimiento intencionado del cuerpo, sino como unidad existencial que busca como objetivo desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. (Gorbunov, 1990)

Se analizan las diferentes condiciones que influyen en la vida del adulto mayor, las características biológicas, fisiológicas, psicológicas, emocionales que demuestran una reducción

de capacidades y condiciones físicas, motoras, coordinativas, que a su vez afectan la autoestima por generar grados de dependencia y muchas veces enfermedad.

Uno de los textos que más llama la atención por su tesis principal es “Ejercicio y deporte en los adultos mayores” del Especialista en Gerontología y Geriatria Luis F. Heredia Guerra (2006), quien reconoce la práctica deportiva más allá de su función rehabilitadora, como mecanismo de prevención en la disminución de las capacidades de los adultos mayores y mantenimiento de la funcionalidad, lo que garantizará un grado de independencia mayor, frente a quienes no realizan prácticas deportivas y físicas.

A partir de los beneficios que brinda el deporte, se propone desde el texto un lineamiento base para la generación de programas que cumplan con los requerimientos de la población donde será implementada dicha acción, en este caso el adulto mayor, y mediante el análisis de las condiciones fisiológicas de las personas mayores, se direcciona la manera correcta para la práctica deportiva, con el fin de obtener el beneficio deseado.

En este texto es de resaltar, como el autor aborda el imaginario de la sociedad de que el adulto mayor no es capaz, o de que no debe realizar deporte por que le representará un riesgo, este tema corresponde a un “tabú”.

Es falso que en la realización de una actividad física vigorosa en los adultos mayores, el riesgo que supone para los mismos pese más que el beneficio. Al contrario, la actividad física repercute tanto en la esfera biomédica, psicológica, social como funcional, no existiendo una edad en que las personas dejen de responder al estímulo del entrenamiento pues los adultos mayores demuestran

aumentos porcentuales en sus niveles de forma física similares a los jóvenes de 20 a 30 años. (Heredia, 2006, p.4)

Ahora, si bien el papel del adulto mayor como integrante de la sociedad, se encuentra en constante transformación, también se observa que las diferentes intervenciones institucionales, bien sean del sector público o privado, han ido de la mano con estos procesos de cambio, apuntando sus políticas, leyes, planes y programas, hacia la inclusión, la equidad y la integración, pero que son insuficientes en sus intenciones de lograr una filosofía y acciones más incluyentes, democráticas y participativas.

A parte del papel del Estado y su relación con los procesos que tienen que ver con el adulto mayor, también se analiza el papel del deporte desde su perspectiva social como estrategia para la intervención de problemáticas y situaciones sociales, en este caso, y concretamente, la exclusión del adulto mayor de las dinámicas sociales de participación en el entorno, y cómo la práctica deportiva proporciona herramientas para la transformación positiva de dichas situaciones problemáticas.

Al realizar una revisión documental, y contextualizar las diversas situaciones relacionadas en el país, y específicamente en Bogotá, se evidencia que hacen falta propuestas metodológicas desde la relación deporte-adulto mayor, ya que la mayoría de la documentación que existe lo propone desde las categorías de actividad física y recreación, pero no desde el deporte.

## **1.2 Definición del problema**

Vivimos en una sociedad en la que pareciera que todos los procesos están medidos por tiempos, lugares y espacios, siendo la primera característica (el tiempo), la que influye en el correr de la

vida. Todas las cosas vienen programadas para cumplir un tiempo de uso, todo está medido, y la sociedad se ve envuelta en un deseo de consumo y desecho, que avanza a pasos agigantados, a este proceso se le conoce como obsolescencia programada.

Mediante el texto “La Responsabilidad Social Empresarial y la Obsolescencia Programada”, se explica el nacimiento de la Obsolescencia Programada.

Fue precisamente en los propios años veinte del siglo pasado cuando los fabricantes deciden agruparse para acortar la vida útil de los productos y aumentar las ventas. Así, hubo productos que desaparecieron del mercado porque su calidad era óptima y no se rompían, por lo tanto desestimulaban el consumo. A partir de ese momento las técnicas de obsolescencia programada fueron y son más sofisticadas e influyen en la mente del consumidor para que cambie constantemente un determinado objeto. (Ruiz & Romero, 2011, pp.132-133)

Se caracteriza por el afán de consumo de la sociedad y por querer reemplazar todo por algo más nuevo, mejor y más estético, en una competencia de rendimiento donde lo que no alcanza las expectativas, es desechado.

Vale la pena reflexionar si estos procesos solo se aplican a los objetos, o como lo cuestiona Lopez A. (2014), “... *la obsolescencia programada se refiere solo a los objetos, pero ¿ y si se nos está aplicando también a los seres humanos?*”

Al realizar este análisis con los objetos, artículos, y cosas, y realizar una comparación con los procesos que tienen que ver con las personas, se encuentra una correlación en varios aspectos, pareciera ser que no estamos lejos de participar en dicha obsolescencia programada, las personas también se encuentran medidas en un “marco de tiempo” que clasifica su funcionalidad para la

sociedad. Según las edades y las características propias de la persona, esta será apta o no, para las competencias que se desarrollan en el diario vivir, convirtiendo, clasificando y apartando poco a poco a individuos y grupos sociales.

En este análisis entramos a trabajar y a estudiar la transformación del papel del adulto mayor, para las comunidades y sociedades, a través de la historia y desde diversas perspectivas.

Desde la antigüedad hasta los tiempos modernos la significación del adulto mayor ha cambiado, “en las antiguas civilizaciones el papel del anciano era muy importante: era respetado, sus consejos se valoraban y se seguían, y eran un elemento clave para el buen funcionamiento de la sociedad. Se pensaba, con lógica aplastante, que: el que más vive, más sabe”. (Carpena, 2000)

Este concepto ha cambiado, en los tiempos presentes el adulto mayor en su gran mayoría se ve excluido de la sociedad, no se le considera útil, o adaptado a los avances tecnológicos, al ritmo que propone el mundo en la actualidad, y es por esta razón que se va relegando el papel de su riqueza experiencial y de su sabiduría, para darle mayor importancia a la clase productiva, que es la que aporta al sistema económico, la que se adapta al ritmo de consumo y avances en tecnología.

Dicha clasificación excluyente está directamente relacionada con su estilo de vida en cuanto a preparación laboral y sobre todo académica, así como a su nivel socioeconómico.

A través de la Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDS) 2010, se muestran directamente relacionados los factores educativos y profesionales, con el grado de dependencia económica y de asistencia al que se ven expuestos para solventar actividades básicas de la vida diaria. También se exponen algunas de las problemáticas que tienen relación con el adulto mayor,

como el incremento de los gastos en salud, la convivencia multi generacional y las condiciones desfavorables en el hogar, entre otros. (ENDS, 2010)

Es por eso que cabe resaltar, que no siempre las circunstancias del adulto mayor se deben al factor edad, sino de muchos factores que serán los que determinen su condición, por ejemplo, como lo propone Analibar (2001) la desvinculación social, no es causada por la edad sino por otras circunstancias asociadas, como la mala salud, la pérdida de relaciones y la merma en los ingresos que a su vez generan un grado de dependencia; dando inicio a muchas de las situaciones problemáticas a las que se enfrenta el adulto mayor.

Estas son algunas de las razones por las que el adulto mayor se ve influenciado más que en la exclusión, poco a poco en el olvido, y es referenciado en la mayor parte de los casos, como sinónimo de dependencia, enfermedad y pérdida de productividad. Colombia Líder (2014), sin resaltar la importancia de su saber y su experiencia, afectando negativamente la dimensión física, social, y emocional de ellos.

Concretamente se abordó la problemática desde la población de adultos mayores vinculados a la Fundación de Actividad Física y deporte FUNAFDE, ubicada en la Localidad de Suba, en la ciudad de Bogotá D.C, en el análisis de los efectos sociales que tiene la práctica de deporte en este tipo de población en diferentes aspectos de su vida, y más específicamente en su dimensión social, entendida desde la teoría Zubiriana como la relación, el intercambio y la transmisión del “yo” con “los otros” dentro de un entorno, así como la gran relación de dicha dimensión con la convivencia y así mismo con la individualidad. Lupiañez (2011) expone que la dimensión individual lleva inexorablemente a la dimensión social, porque el hombre además de hacer su

vida con cosas, la hace también con otros hombres, es decir, que esta co-situado con los demás, produciendo una convivencia.

### **1.3 Pregunta de investigación**

A partir de lo planteado la pregunta que direcciona el presente trabajo es, ¿Cuál es el efecto, que tiene la práctica deportiva, en la dimensión social del adulto mayor? Con la intención de comprender como el deporte influye en la vida de los adultos mayores, y como dicha influencia repercute en aspectos sociales como los niveles de participación y autoestima.

Y se coloca como un supuesto la manifestación de aportes de mejora y beneficios en la calidad de vida y reconocimiento de derechos de dicha población, por medio de la práctica de deporte, lo cual se analiza y estudia a través de la aplicación de diferentes instrumentos de investigación dentro de las dinámicas de adultos mayores seleccionados en la Fundación FUNAFDE.

### **1.4 Justificación**

El proceso de envejecimiento es inherente al ser humano, es universal, irreversible, heterogéneo e individual, se manifiesta a lo largo de la vida, y no solo en la adultez mayor como muchas veces se piensa. Por su parte la vejez constituye una etapa en la vida, como lo es la niñez o la juventud, con características propias de su momento, razón por la que la vejez posee configuraciones que es preciso comprender desde los diferentes ámbitos de estudio, para así mismo proponer intervenciones que contribuyan a la resolución o mejoramiento de las condiciones de los adultos mayores en la sociedad actual.

Todas las personas llegaremos a dicha etapa de la vida, y es preciso disminuir la brecha de indiferencia, desconocimiento, repulsión y hasta negación, que se da entre las diferentes poblaciones etarias, con el fin de que se genere una convivencia recíproca y un reconocimiento del “otro” como sujeto de derechos y deberes.

Estamos frente a una realidad inminente, envejecemos y este proceso nos afecta a todos, ya que cada vez el planeta aumenta su población adulta en relación con la población infantil y juvenil, razón por la cual “en los próximos años habrán más personas octonogenarias que nunca” (OMS, 2015)

Después de analizar la problemática con respecto al adulto mayor y su papel en la sociedad actual, es necesario realizar acciones desde el enfoque del deporte y la pedagogía social, aprovechando al máximo e intencionado sus múltiples opciones para el desarrollo de procesos que contribuyan a mejorar la condición de las personas mayores en calidad de vida y reconocimiento de derechos.

El papel del licenciado en deporte en este tipo de propuestas, es fundamental, aplicando los conocimientos pedagógicos y metodológicos para el logro de los objetivos propuestos, a partir de un análisis profundo de las problemáticas, se pretende generar transformaciones positivas en las situaciones problema de los adultos mayores.

De igual manera se pretende generar producción de conocimiento, para marcar un precedente que aporte información acerca del tema con el fin de apoyar y ser referente en futuras consultas y proyectos a la comunidad universitaria y a las instituciones relacionadas.

La pedagogía social representa un campo de intervención apropiado en cuanto a prácticas educativas sociales se refiere, proponiendo la acción pedagógica más allá del aula, y donde las diferentes realidades sociales, al impactar a la sociedad, también transformaran la práctica educativa.

Desde este saber disciplinar se proponen actividades y procesos que contribuyan poco a poco, al hallazgo, interpretación y análisis del efecto que proporcionan las prácticas deportivas en la transformación de la realidad que enfrenta el adulto mayor, aportando a la sociedad propuestas con metodologías claras y objetivos concisos que llevadas de la mano con sustentación teórica, estudio más a fondo de la problemática y desarrollo de acciones coherentes con la línea de trabajo que se propone, den como resultado un mapeo de las situaciones a intervenir, y posteriormente una intervención apropiada que apunte a la transformación de dicha situación.

El deporte ofrece múltiples herramientas para la integración y la convivencia, y es desde estas opciones, que se desencadenan variedad de oportunidades para el mejoramiento a nivel social, psicológico y emocional del adulto mayor y su rol en la sociedad. Medina (2002) expresa que el deporte es un elemento social y se construye a partir de un colectivo desarrollado en un imaginario, lo cual lo convierte en un elemento definidor de identidad e instrumento de integración.

El deporte desde su perspectiva social aporta pilares fundamentales en los procesos de resignificación y en el rompimiento de estigmas e imaginarios que dicen que el adulto mayor es incapaz, que no debe o puede realizar deporte, y que debe aceptar con resignación, la condición de olvido y exclusión social a la que muchas veces es expuesto.

No existen razones para suponer a priori que un adulto mayor sano, igual que un niño o joven sano, no puede aspirar a su máximo bienestar solo por tener cierta cantidad de años. (Aranibar, 2001, p.21)

## **1.5 Objetivos**

### **1.5.1 Objetivo General**

Analizar los efectos que produce la práctica de deporte, en la dimensión social adulto mayor de la Fundación de actividad física y deporte FUNAFDE.

### **1.5.2 Específicos**

- Analizar la significación que tiene el deporte en la vida del adulto mayor de FUNAFDE.
- Evidenciar la relación que tiene la participación del adulto mayor con las prácticas deportivas dirigidas.
- Comprender como las prácticas deportivas influyen en la autoestima de los adultos mayores de FUNAFDE.

## **2. MARCO TEÓRICO**

Se toma como sustentos teóricos las siguientes bases fundamentales: el deporte social, la pedagogía social, la categoría adulto mayor y la dimensión social del ser humano.

### **2.1. Deporte Social**

El primer tema que se aborda es el deporte, visto desde su enfoque social, pero se debe tener en cuenta que la sola definición y comprensión del concepto del deporte es compleja. Los autores Robles, Abad, & Giménez (2009), citan a José María Cagigal en la afirmación de que todavía nadie ha podido definir con general aceptación en qué consiste el deporte.

Justamente José María Cagigal es uno de los autores que se toman como referencia en la definición del deporte más allá de los modelos tradicionalmente planteados para realizar un análisis desde su enfoque social.

Desde el análisis de la clasificación del deporte, citan de nuevo a Cagigal, en la medida en que propone una de las orientaciones que tiene el deporte según sus fines y características y que más hacen referencia al tema de la presente investigación, el “deporte para todos” o deporte con enfoque social, que según Cagigal, se define en el sentido en el que “intenta saciar la necesidad humana de movimiento lúdico-competitivo, pero tiene en cuenta los valores humanos y sociales del deporte, es decir, la salud, el esparcimiento, la socialización, el descanso, etc. Robles, Abad, & Giménez (2009), Citando a Cagigal.

Beltrán (2006) también analiza la obra de José María Cagigal, y resalta el aporte de este autor hacia la construcción de un deporte para todos, de carácter integrador como solución a la

segregación producida por el auge del deporte espectáculo y de masas, hacia una perspectiva más humana de éste.

En este sentido se encuentra la postura de la autora, Nuria Puig, quien en su texto “El deporte en la perspectiva del año 2000”, analiza y expone las diferentes transformaciones en la sociedad contemporánea por las que ha pasado el deporte, destacando varios aspectos como lo son los cambios en la estructura de la población en la medida en que la población adulta y adulta mayor se incrementa considerablemente con respecto a la población infantil y juvenil, lo que supone una práctica de deporte con intensiones diferenciadas e integradoras. La reducción en la jornada de trabajo, que supone la etapa después de la jubilación, propone un tiempo para hacer lo que por diferentes razones y durante el resto de la vida no se hizo, como lo es la práctica de un deporte. Puig (1991).

Se supone en general y a modo de conclusión, que el deporte en el nuevo milenio, deberá hacer una transformación desde su modelo tradicional, hacia un modelo abierto y para todos, teniendo en cuenta las nuevas características que propone la sociedad actual.

García & Llopis (2011) proponen en el texto “Ideal democrático y bienestar personal, Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010” que se debe priorizar el deporte que esté al alcance de la mayoría de la sociedad, teniendo en cuenta las características propias de la sociedad actual y las transformaciones mundiales que han impactado a las comunidades; coinciden también, como los anteriores autores, en que el deporte debe girar sus intenciones hacia un enfoque social que esté al alcance de toda la población sin discriminación y apuntando a la consecución de bienestar físico, psicológico y social.

El sistema deportivo ha ido adquiriendo y agrandando su dimensión como factor de bienestar social en tanto que actividad de ocio que contribuye a la mejora de la forma física de sus practicantes, al tiempo que favorece tanto la inserción e integración de los individuos en la sociedad como el mantenimiento de la salud. (García & Llopis, 2011, p20)

Por otra parte, se analiza desde el enfoque legislativo nacional, como se contempla el deporte en su perspectiva social; visto desde la Ley 181 de 1995, rectora del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en Colombia, y planteado desde el Sistema Nacional de Deporte, como “el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida”. (COLDEPORTES, 2014)

### **2.1.1. Efectos sociales del deporte**

Se coloca como referente, el texto “*Los efectos sociales del deporte*”, del autor José María Cayuela, que tiene como objetivo analizar algunos de los aspectos que generan las “sinergias” existentes entre deporte y sociedad y entre deporte-cultura y educación, así como reflexionar sobre la dimensión social del deporte, desde los efectos que este produce en las formas de vida humana: integración, socialización o violencia. Cayuela (1997).

Desde este texto, se analizan también los efectos culturales del deporte, es decir, su papel como instrumento de educación. Se expone desde esta perspectiva, que el deporte posee efectos sociales, como su papel socializador, al estar inmerso en la sociedad y en todos sus procesos,

enfoque que va en contraposición a la perspectiva del deporte tradicional como fenómeno olímpico, es decir, se deja de lado la visión meramente competitiva del deporte, para ampliar su intencionalidad hacia una perspectiva social incluyente.

Cayuela (1997) resalta dos características del deporte, por un lado se encuentra como elemento de integración y por otro, como elemento socializador. Como instrumento de integración, se resalta la participación de población en condición de discapacidad, al ser un grupo población que representa un grado de vulnerabilidad, y en donde el deporte paralímpico ofrece condiciones aptas para la participación y el goce de las características propias del deporte.

Como elemento socializador, se resalta que “la práctica deportiva, como toda actividad humana, se construye dentro del marco de las relaciones sociales de los individuos” (Cayuela, 1997, p.10) e interfiere en el constante intercambio social y cultural, en procesos de construcción y codificación de identidad, así como la práctica de valores como la solidaridad, en cuanto se es “parte de” y se contribuye “en”. En conclusión favorece la socialización de las personas.

Es desde esta postura, el deporte social, que se centra el presente trabajo, ya que se toma el deporte como medio para, y no netamente como un fin. Esta categoría del deporte, permite amplias posibilidades de trabajo en cuanto a la intervención de problemáticas sociales de poblaciones en ciertos grados de vulnerabilidad o condiciones especiales, como lo es la población adulto mayor.

## **2.2. Pedagogía Social**

Petrus (1995) en su capítulo de Educación Social, incluido en el texto Pedagogía Social, resalta el enfoque de la educación en el sentido en que se ocupa de los entornos socio-comunitarios, y los problemáticas sociales actuales.

Quizás uno de los más importantes aportes de la pedagogía social, es reconocer el valor que da a la expansión del enfoque educativo, el cual amplía su mirada y su acción más allá de la escuela, de manera que contempla la acción educativa en otros entornos sociales; la educación es un proceso que se lleva a cabo en toda la vida de las personas y sobrepasa la etapa del periodo escolar.

La pedagogía social plantea una opción de intervención, adaptada a los nuevos retos de la educación, y de las diversas realidades y problemáticas sociales, de tal manera que presenta una oportunidad de manejo a la problemática de la exclusión de los adultos mayores en la sociedad actual, como se muestra en el texto “*Pedagogía Social Comunitaria: un modelo de intervención socioeducativa integral*” (Morata, 2014) la pedagogía social centra su acción en tres objetivos: la mejora de la calidad de vida y el bienestar subjetivo de las personas, especialmente aquellas que se encuentran en situación de exclusión social; así como el fomento de la cohesión social.

Tomando en cuenta el análisis a la obra de Paulo Freire que realiza el autor Gisho (2009) en el texto “*Pedagogía Social en América Latina Legados de Paulo Freire*”, se expone que la pedagogía social responde al encuentro multicultural, la solidaridad, la comunicación, la autonomía, la alegría y la esperanza, que son condiciones necesarias del quehacer pedagógico, entendido éste como una experiencia particularmente humana, histórica y política”. (Gisho, 2009, p.1)

La pedagogía contiene una clara responsabilidad y obligación social, en cuanto a la intervención y la apuesta crítica desde su saber hacia dichas problemáticas, por lo cual es el puente para la mediación entre los conocimientos, con la vida cotidiana, aplicándolos hacia la propuesta de construcción de saber.

## **2.3. Adulto Mayor**

La población adulto mayor puede ser vista desde varias perspectivas, teorías y lineamientos; en el presente trabajo, será abordado desde los siguientes enfoques que son pilar fundamental en la argumentación teórica del adulto mayor como población diferenciada y de especial atención.

### **2.3.1. Envejecimiento y vejez**

Inicialmente al abordar el tema del adulto mayor, se debe realizar una diferenciación en dos conceptos que muchas veces han sido utilizados a la deriva o como sinónimos. El envejecimiento se refiere a un proceso biológico, a una transformación notable y que se manifiesta fisiológicamente, pero además se asocia con otras determinantes como lo expone Viveros (2001) se asocia también a diversas consideraciones de tipo socio demográfico, socioeconómico, sociopolítico, sociocultural y subjetivo.

Por otra parte, desde el texto “Conceptos de vejez y enfoques de envejecimiento” de la autora Huenchuan (2011) se expone que la vejez es un concepto cultural.

La vejez se caracteriza según la cultura y la sociedad, y es como tal, una etapa construida por las experiencias a lo largo de toda la vida, “en la etapa de la vejez, el ser humano ha sido el resultado del desarrollo del proceso de ciclo vital” (Rodríguez, 2010, p.7)

Desde el texto “*El Envejecimiento: aspectos sociales*” los conceptos envejecimiento y vejez se relacionan entre sí, según González (2001) la vejez se entiende por lo general, como la última etapa de la vida de un ser humano, cuando se acentúan los signos y efectos del envejecimiento, constituida por características especiales y diferenciadas al resto de las etapas vividas.

González (2001) expone que el envejecimiento y la vejez son conceptos que van directamente relacionados, y los dos llegan a la conclusión de que es un proceso inherente al ser humano, y una construcción constante a lo largo de la vida. También se deben tener en cuenta aspectos biológicos, fisiológicos, socioeconómicos, demográficos, para definir el impacto del envejecimiento en los individuos, ya que de dichos factores dependerá la calidad de vida, el mantenimiento o deterioro de la funcionalidad, la independencia, y los demás aspectos que son determinantes en la vida de los adultos mayores.

### **2.3.2. Teorías de envejecimiento y vejez**

Algunas de las teorías que dan cuenta de los argumentos que aportan al presente trabajo y que explican desde perspectivas claramente definidas, el cómo se puede abordar la temática del adulto mayor, son las teorías de la modernización, la teoría de ciclo de vida, la teoría de la desvinculación, la teoría de la actividad y la teoría del vaciado de roles.

A partir del trabajo realizado por Aranibar (2001) titulado “*Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América*” se toma como referencia, las teorías propuestas desde dicho trabajo, se explican brevemente para lograr así, argumentar las diferentes situaciones y realidades que enfrenta el adulto mayor en la sociedad. Dichas teorías abordan el tema desde el criterio de la edad, la percepción de la sociedad y los factores culturales.

Aranibar (2001) expone que la teoría de la modernización fue propuesta desde los sociólogos Donald Cowgill y Lowell en el año 1972, y realiza una relación entre la modernización y cómo influye este proceso en el envejecimiento. Se explica que Cowgill plantea que los diferentes procesos y situaciones que trae esta época, están mediados por la industrialización, manifestados

en procesos acelerados de urbanización, masificación de la educación y nuevas tecnologías en economía y salud. Estas características han influido en la vida actual de los adultos mayores, interviniendo en el entorno familiar, en su desenvolvimiento socializador, en su capacidad de trabajo, y en la exclusión a la que muchas veces se ven expuestos. A medida que aumenta el grado de modernización de las sociedades, disminuye la valoración social de la vejez. (Aranibar, 2001)

Por otra parte, aparece la teoría de la actividad como una respuesta en oposición a la teoría de desvinculación que según Ortiz de la Huerta, (2009) propone un distanciamiento del adulto mayor de la sociedad como acuerdo entre éste y la comunidad que lo rodea.

Siguiendo con el análisis de Aranibar (2001) la teoría de la actividad por su parte propone que un envejecimiento normal, ampliará la realización de las actividades cotidianas por la mayor cantidad de tiempo, siendo la oposición a la desvinculación por voluntad propia, sino por las condiciones adversas que el sistema representa para los adultos mayores, representando la pérdida de roles que tendrán que ser reemplazados por otros nuevos o diferentes, ya que cada adulto mayor tiene una función en la sociedad, dando paso a la teoría del vaciado de roles.

Alvarado & González (2008) explican la teoría de vaciado de roles, que plantea que durante la etapa de la vejez, el adulto mayor, pierde ciertos roles que tenía en anteriores momentos de la vida, y con ello las reglas o normas de estos roles, aspecto que puede afectar el comportamiento socialmente aceptado, pero que también puede representar una obtención de “libertad” y de posibles nuevas ocupaciones.

Por otra parte y siendo una de las teorías más acordes al presente trabajo, se encuentra la Teoría de Ciclo de Vida, que manifiesta que el adulto mayor se encuentra en una etapa más del ciclo de

vida, no aislado, ni apartado, sino en un estado que como los anteriores estados de la vida, posee sus características propias, sus roles y determinantes. Esta teoría analiza y considera importante las características de vivencia en etapas anteriores, pues será uno de los principales constituyentes de la situación del adulto mayor en la etapa de vejez, y se relacionara con el entorno próximo de la persona mayor, los ciclos de vida de los individuos se relacionan entre sí, fundamentalmente a través de las relaciones familiares. Aranibar P (2001)

En el presente trabajo también se tiene en cuenta el aspecto legislativo colombiano que dará cuenta de cómo concibe el Estado al adulto mayor.

Se plantea principalmente, desde la Ley 1251 de 2008, la determinación y reglamentación de las acciones relacionadas con el adulto mayor, en el enfoque de inclusión y participación, y que dictamina que toda persona de 60 años o más es considerada adulto mayor en Colombia.

Por otra parte, se encuentra la mirada desde la perspectiva de inclusión, fundamentado desde el artículo “*Adulto Mayor, participación e identidad*” del Psicólogo y Magister Hernán Zapata Farias, y publicado en Redalyc, Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal, desde donde se visualiza al adulto mayor como una población vital, capaz, y ante todo sujeto de derechos y deberes que incide en la sociedad, y cuyo papel es fundamental en esta.

También se tiene en cuenta la clasificación que realiza la OMS, en cuanto a las edades y sus características en el proceso de envejecimiento. En este análisis Vélez (2009) propone unos “perfiles de adulto mayor”, reconociendo que cada etapa de la adultez mayor, tiene unas especificaciones propias:

1. Anciano sano: Es independiente para realizar sus actividades básicas e instrumentales en su vida cotidiana y carece de problemas mentales o sociales graves y relacionados con su salud.
2. Anciano enfermo: presenta una enfermedad aguda y su atención es convencional, requiriere procedimientos especializados por enfermedad.
3. Anciano frágil: Conserva su independencia precariamente y tiene alto riesgo de entrar a una situación de dependencia. La principal característica en este perfil es el riesgo a volverse dependiente o tener una situación continuada de discapacidad. Tiene alto riesgo de generar síndromes geriátricos.
4. Paciente geriátrico: presenta uno o más enfermedades crónicas y evolucionadas que intervienen directamente en un estado de discapacidad. Son dependientes para realizar las actividades cotidianas básicas y presentan una alta incidencia de enfermedad neurodegenerativa o mental que requiere atención especializada en geriatría. (Vélez, 2009)

En este sentido aparecen los diferentes enfoques médicos y terapéuticos para la atención del adulto mayor en cuanto al deporte y la motricidad. Por un lado está la gerontología que es la rama de la medicina que se encarga del análisis y tratamiento del envejecimiento y la vejez, y los aspectos relacionados.

Por otro lado, se encuentra la psicomotricidad adaptada a la gerontología, donde la principal característica es el trabajo y las actividades para incentivar la participación de la persona mayor y el mantenimiento de su autonomía. Más específicamente se encuentra el concepto de la psicomotricidad que consiste en técnicas para obtener mayor nivel de autonomía física y psicológica, y puede ofrecer un efecto preventivo, conservando una tonicidad funcional, un

control postural flexible y el alejamiento de problemáticas como la soledad y la depresión, entre otros.

Dentro del presente trabajo se abordan dos categorías que son fundamentales para analizar el efecto que tiene la práctica de deporte en la dimensión social del adulto mayor, que son, integración y autoestima.

### **2.3.3. Autoestima y adulto mayor**

La autoestima planteada desde Rosenberg (1995) es una apreciación negativa o positiva hacia el “yo”, una baja autoestima supone auto rechazo y afectara el desenvolvimiento en los diferentes entornos de la vida.

Desde los autores Barrios, Borges & Cardozo (2003) en el texto *“Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio”* se exponen diferentes situaciones problema que experimentan los adultos mayores a medida que pasa el tiempo, y resaltan el beneficio que aporta la práctica de ejercicios físicos y deportivos.

Mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión y la ansiedad, eleva el vigor, eleva la autoestima y la imagen corporal, ofrece oportunidades de distracción e interacción social, y ayuda a mejorar el enfrentamiento al estrés de la vida cotidiana... El adulto mayor es propenso a sufrir depresiones y pérdida de la autoestima. Con la práctica de ejercicios se contribuye a la salud mental y se favorece la interacción social del adulto mayor con su comunidad”. Barrios, Borges & Cardozo (2003)

La autoestima como factor de aceptación y valoración propia es un aspecto fundamental en todas las personas, pero en especial en el adulto mayor, ya que de una óptima autoestima dependerá la capacidad de socialización y de interacción dentro de un grupo o comunidad en la sociedad.

#### **2.3.4. Participación y adulto mayor**

Para abordar el tema de participación, se referencia el texto “Adulto Mayor, participación e identidad”, del autor Hernán Zapata Farias, en donde se analizan diversas variables que configuran la realidad del adulto mayor, dentro de las cuales se encuentra la participación.

Si bien, anteriormente se realizó la conceptualización acerca de envejecimiento y vejez, como conceptos diferentes, pero que guardan una relación importante ya que se complementan, en este caso, y siguiendo la línea lógica del concepto, para Zapata Farias la vejez está dada como una condición que posee características especiales ya que está constituida por las configuraciones de las anteriores etapas de la vida, es decir, niñez, juventud y adultez.

La etapa de la vejez, tiene un valor inmenso en cuanto a la serenidad de juicio, experiencia y conocimiento, pero que se ve relegado, ya que en la actualidad no se valora como debería ser. (Farias, 2001,p.190)

La participación se concibe como una forma de integración, siendo “parte de”, y que en el adulto mayor es de gran valor, ya que la participación en diversas organizaciones comunitarias sirve como medio para la utilización del tiempo libre y la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores. La participación adquiere gran importancia en la salud física y psicológica, ya que sugiere una interacción con otros pares, y el intercambio social entre ellos.

La participación constituye un elemento primordial en los procesos de socialización, de integración y de reconocimiento de la persona, para ella y para su entorno, desde donde se proponen nuevas iniciativas sociales y los individuos hacen parte de un ambiente o situación siendo su intención reconocerse y reconocer a los otros.

Con el tiempo la participación ha aumentado en general en la sociedad, esto en parte como lo expone Sánchez (2000) porque hay factores que han hecho que se incremente dicha participación y uno de ellos es el empoderamiento en la toma de decisiones de la población en general.

Se entiende por participación social a aquellas iniciativas sociales en las que las personas toman parte consciente en un espacio, posicionándose y sumándose a ciertos grupos para llevar a cabo determinadas causas que dependen para su realización en la práctica, del manejo de estructuras sociales de poder. Freire Universitat-Berlin.

#### **2.4. Dimensión Social Del Ser Humano**

El filósofo y teólogo español Xavier Zubiri, en su texto *“Tres Dimensiones del Ser Humano: individual, social, histórica”*, explica que la dimensión individual se centra en el “ser”, la dimensión histórica que supone la transformación del ser a través del tiempo, ya que va adquiriendo características de otros individuos y las va haciendo suyas, y por último la dimensión social que es la de mayor importancia en el presente trabajo.

Xubiri (2006) propone que la dimensión social resalta las relaciones sociales de los hombres, como la capacidad de intercambiar y transmitir esquemas propios de cada hombre. Dichos intercambios son posibles gracias a la relación con el otro y los otros, dentro de un espacio determinado.

La dimensión social del ser humano estará dada en este sentido, la relación de las personas mayores con los “otros”, así como el intercambio y transmisión de conocimientos y experiencias lo cual fortalecerá los procesos sociales.

## **2.5 Marco Legal**

Es preciso realizar una revisión acerca de la legislación que compete a la población adulto mayor, en el sentido en que posee características especiales en la sociedad, por sus condiciones, ha recibido un trato desde las instituciones gubernamentales y estatales que es preciso analizar.

La revisión documental en cuanto al marco legal, arrojó una serie de leyes, políticas de Estado y políticas públicas que reflejan la transformación que ha tenido la población adulto mayor y el deporte en nuestra sociedad, donde se realiza una selección de cada documento, para posteriormente aportar una crítica y análisis desde el saber disciplinar propio.

Por una parte desde la **Constitución Política de Colombia 1991**, expone entre otros, principios de no discriminación, igualdad, equidad, participación como tal la garantía de derechos y deberes, la protección, libertad y atención prioritaria, entre otras justificaciones.

Resalta el derecho a la práctica de deporte y al acceso a la recreación, pero además resalta el deber de cada ciudadano, de procurar por su integridad, su cuidado a nivel individual y comunitario. “el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. (Constitución Política de Colombia, 1991, Art. 52).

Por su parte el Estado se compromete a garantizar las condiciones para que los ciudadanos se integren a programas deportivos, así como el fomento en la creación y ejecución de programas

desde el sector público o privado, con el fin de incentivar el emprendimiento, innovación e investigación deportiva para el beneficio de las comunidades.

Desde otro enfoque, se encuentra la Ley 181 de 1995, como la Ley General de Deporte, recreación, aprovechamiento del tiempo libre, Educación física y Sistema Nacional de deporte, expone que por medio de la creación de COLDEPORTES y de las diferentes instituciones, se gestionará, vigilará, fomentará, y dirigirá el deporte, la recreación, y la educación física, con el fin de incluir a sectores menos favorecidos, así como la disposición de escenarios adecuados para llevar a cabo dichas prácticas. Propone que el adulto mayor es una población que requiere intervenciones adecuadas y adaptadas a su situación de edad, salud y condición socioeconómica en la cual se debe facilitar la práctica de deporte.

Por otra parte expone los fines del deporte formativo y comunitario, como modalidad direccionada tanto desde COLDEPORTES como desde el Ministerio de Educación Nacional (2001), resaltando así la necesidad de prácticas educativas enfocadas hacia el deporte para todos, y la adecuada utilización del tiempo libre.

Se realizó un análisis a la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2007-2019 de diciembre de 2007, desarrollada en el marco del Plan Nacional de Desarrollo 2006-2010, y cuyo objetivo es la definición y compromisos del Estado en temas de envejecimiento y vejez. Desde dicha política se toman cuatro categorías conceptuales: El envejecimiento biológico y su relación con el envejecimiento demográfico, los derechos humanos, el envejecimiento activo y la protección social integral. Ministerio de la Protección Social. (2007).

Dicha política cumplió con un proceso participativo e investigativo, realizado desde el año 2003, que contó con comunidades de adultos mayores, instituciones encargadas del tema,

organizaciones públicas, privadas, nacionales e internacionales, y a través de discusiones y concertaciones se plasmó lo acordado en la política. Se plantean además planes de acción a corto, mediano y largo plazo, en lo que refiere a temas de envejecimiento y vejez, así como el adulto mayor como centro de la política.

Es de resaltar uno de los apartados que más se acercan al objeto del presente trabajo, referenciado como el envejecimiento activo, desde donde se cita a la OMS en el planteamiento del Ministerio de Salud y el Ministerio de Protección Social, “El envejecimiento activo es el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez” (Ministerio de la Protección Social, 2007)

Expone también el envejecimiento activo en cuanto a la potenciación del bienestar físico, psicológico y social de los adultos mayores, aumentando su nivel de calidad de vida, con el fin de disminuir las brechas de discriminación y de exclusión.

Como retos de la política cabe resaltar el diseño y la aplicación de planes, programas y proyectos que fomenten el mantenimiento de la dependencia y el mejoramiento de la calidad de vida de las personas mayores, así como superar las condiciones de exclusión social, el imaginario cultural adverso y las representaciones sociales discriminatorias del envejecimiento y la vejez.

Por medio de ejes, y líneas de trabajo se abordan temáticas referidas a protección social, derechos humanos en los adultos mayores, envejecimiento activo e investigación. Todo lo anterior da cuenta de procesos de resignificación, des estigmatización, reconocimiento y garantía de derechos y deberes como sujetos políticos y sociales en las comunidades.

En el ámbito distrital se encuentra el **Decreto No. 345 de 2010** "Por medio del cual se adopta la Política Pública Social Distrital para el Envejecimiento y la Vejez en la ciudad de Bogotá D.C" en el que se realizan consideraciones y aportes desde el análisis a instituciones y asambleas en el orden mundial, latinoamericano, nacional y local, en cuanto a la intervención con el adulto mayor.

En dicho documento, se cita el Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento, aprobado en la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento -Viena (1982), las personas de edad deben ser consideradas como un grupo de población diverso y activo con diferentes aptitudes y necesidades especiales en algunos casos (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2010). Esta cita hace parte de una serie de referencias que se toman en cuenta para la formulación de la política pública mencionada, en el sentido de apoyar y complementar el diseño de un planteamiento distrital que busca la solución a problemáticas sociales en relación con el adulto mayor, la vejez y el envejecimiento.

Dicha política se establece a partir del enfoque de derechos, reconociendo la población adulta mayor como población con características diversas que requieren atención especial y prioritaria, y donde el Estado coordina, gestiona y ejecuta acuerdos, espacios y acciones para dicha atención y goce efectivo de sus derechos. Los principios que guían esta política son la igualdad, diversidad y equidad. Paralelamente las dimensiones que se plantean son: vivir como se quiere en la vejez, vivir bien en la vejez, vivir sin humillaciones en la vejez y envejecer juntos y juntas; como lineamientos bases en la comprensión de las realidades, particularidades y propuestas para el mejoramiento de la calidad de vida y el reconocimiento del adulto mayor como sujeto de derechos y deberes.

La política pública decreta que una vez aprobada, es responsabilidad del gobierno distrital y local, por medio de la entrega de rubros para tal fin, gestionar y ejecutar programas y acciones que estén en común acuerdo con la política pública, de tal manera que se garanticen sus fundamentos y objetivos en pro de la atención adecuada y garantía de los derechos de los adultos mayores.

Se evidencia que desde el Estado, se ha registrado una transformación con respecto a la atención y reconocimiento al adulto mayor, a la par de los cambios que se han sucedido en la sociedad, en cuanto al significado del adulto mayor en los tiempos actuales. Desde el Estado se han direccionado las políticas hacia el goce efectivo de derechos y deberes, y el reconocimiento en la importancia que tiene el adulto mayor para las comunidades. En este sentido se analiza brevemente el planteamiento desde el Plan de Desarrollo Distrital “Bogotá Humana 2012-2016” cuyo objetivo es:

Buscar que en Bogotá se reduzcan todas las formas de segregación social, económicas, espaciales y culturales, por medio del aumento de las capacidades de la población para el goce efectivo de los derechos, del acceso equitativo al disfrute de la ciudad, del apoyo al desarrollo de la economía popular, así como también buscará aliviar la carga del gasto de los sectores más pobres y la promoción de políticas de defensa y protección de los derechos humanos de los ciudadanos y las ciudadanas. (Secretaría Distrital de Planeación, 2012)

El Plan de Desarrollo Distrital, “Bogotá Humana” propone la intervención prioritaria a comunidades vulnerables con el objetivo de disminuir la segregación, y la exclusión de manera que se garanticen los derechos y la igualdad de oportunidades. Desde los diferentes ejes y estrategias que se proponen para cumplir dicho objetivo, en lo que tiene que ver con el adulto

mayor, se destaca el empoderamiento social y político, construir condiciones para el desarrollo saludable de las personas en su ciclo de vida, garantizar el ejercicio pleno de derechos de toda la ciudadanía, servicios y atención humanos, amables y accesibles, mejoramiento de la accesibilidad financiera al transporte público y destacar los principios de igualdad, equidad y diversidad.

En lo que se refiere a la intervención, se evidencia una serie de programas que por las diferentes localidades plantea la atención e integración del adulto mayor en la cultura, el arte y el deporte, así como talleres de resignificación de derechos y deberes, acciones que son pertinentes para la inclusión y participación del adulto mayor en dinámicas sociales, políticas y comunitarias.

A lo anterior se suman otras disposiciones y normas relacionadas con la población adulta mayor y el deporte, y se proponen como un futuro objeto de análisis en estudios próximos, resumidas en el tabla 1:

**Tabla 1. Leyes relacionadas sugeridas para futuras consultas**

<b>LEY</b>	<b>CONCEPTO PRINCIPAL</b>
- <b>Ley 715 de 2001</b>	Coordinación de acciones con los entes municipales y departamentales en el fomento del deporte, la recreación y la actividad física.
- <b>Ley 397 de 1997.</b>	Ley General de la Cultura y promoción de la actividad física a través de la cultura y las tradiciones
- <b>Ley 115 de 1994.</b>	Ley de General de educación, reconoce la educación física la recreación y el adecuado uso tiempo libre como unos de los fines de la educación.
- <b>Ley 99 de 1993.</b>	Ministerio del Medio ambiente. Establece la adecuación de espacios y zonas verdes para la práctica de la actividad física, actividades deportivas y recreativas.

Fuente: elaboración propia.

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1 Tipo de estudio**

El presente trabajo gira en torno al estudio realizado desde el enfoque cualitativo, característico de los estudios sociales.

Con la intención de hacer de la investigación un aporte coherente y desde la perspectiva del énfasis de deporte social, se trabajó con el enfoque cualitativo que como lo plantea Brocado (2011) se basa en la recolección de datos, sin medición numérica para descubrir preguntas de investigación en el proceso de interpretación.

El presente trabajo tiene como guía el aporte etnográfico a la investigación cualitativa, partiendo de las características que este método tiene como referentes, según Murillo & Martínez (2010) en cuanto al uso de instrumentos de investigación como la observación y las entrevistas, así como su aplicación en la educación y la investigación pedagógica.

El paradigma que referencia el presente trabajo es hermenéutico, ya que adopta la mirada integral e interdisciplinar del fenómeno de exclusión y subvaloración del adulto mayor, y lo pretende explicar desde una mirada comprensiva, interpretativa e integradora teniendo en cuenta factores psicológicos, sociales y culturales.

#### **3.2. Implementación**

Se tomaron en cuenta varias características iniciales para la implementación y recolección de información, inicialmente el lugar como espacio físico, segundo la institución desde donde se

realizaría la implementación y la población que participaría de la presente investigación. Inicialmente se describe la institución haciendo una referencia del contexto donde se encuentra ubicada.

### **3.2.1. Referencia contextual: Fundación de Actividad Física y deporte FUNAFDE**

La Fundación de Actividad Física y Deporte FUNAFDE, se encuentra ubicada en la ciudad de Bogotá DC, que Según el DANE y la Secretaria Distrital de Planeación, cuenta con 7.878.783 habitantes de los cuales hasta el año 2014, 858.750 es decir casi el 11% de la población corresponde a adultos mayores. La proyección para el 2020 señala que la población adulta mayor aumentará hasta 1'197.492 es decir, más del 15% de la población.

FUNAFDE se encuentra presente en la Localidad de Suba que tiene aproximadamente 1'200,000 habitantes. Según la Encuesta de Demografía y Salud 2011, el porcentaje de adultos mayores que viven en la localidad de Suba es del 44%.

Dicha institución fue fundada en enero de 2012, y su principal objetivo es brindar oportunidades para la realización de prácticas de deporte y actividad física con enfoque social, educativo y de participación, a la población adulta y adulta mayor. Utiliza el deporte como medio de convergencia de la comunidad y mediante el cual se desarrollan procesos de práctica deportiva, socialización, integración y educación.

FUNAFDE cuenta con un grupo aproximado de 50 adultos mayores de rangos de edad entre los 60 y los 78 años, cuya edad promedio es de 65 años y siendo el 95 % población femenina.

### **3.3. Instrumentos para la recolección de información**

Se diseñaron y validaron varios instrumentos descritos a continuación, y se aplicaron en momentos acordados con los participantes.

Los instrumentos fueron aprobados durante un proceso de diseño, pilotaje y/o validación por expertos dentro de los que se destacan profesores de la Universidad Pedagógica Nacional de la Facultad de Educación Física, expertos en investigación cualitativa y comunidad en general a quienes fueron aplicados los formatos iniciales y desde donde se desprenden las diferentes correcciones y mejoras en la intención de recolectar la información relevante para el presente trabajo, realizando los ajustes pertinentes para su aplicación.

Inicialmente se comunicó al grupo seleccionado la intención de la intervención de la presente investigación, se despejaron dudas y se contó con el consentimiento informado de manera verbal de los participantes.

Se comenzaron a realizar observaciones no participantes de prácticas deportivas de tenis de campo, natación y por último se realizaron las observaciones participantes en la modalidad deportiva de baloncesto. La información de dichas observaciones quedo consignada en un formato de observación que se complementó con una rejilla que clasifica la información obtenida. Simultáneamente y después de realizar la correcta validación del modelo de entrevista, se seleccionó la población para implementar este instrumento, como se explica más adelante.

### **3.3.1. La observación**

Ander-Egg (1995) expone que mediante la observación se intentan captar aquellos aspectos que son más significativos de cara al fenómeno o hecho a investigar para recopilar los datos e información que se estiman pertinente.

Ander-Egg (1995) propone la clasificación de la observación desde varios aspectos, el que se tiene en cuenta es la participación del observador, que se determinara como participante y no participante. La primera consiste en la participación directa con un rol dentro de la comunidad que se investiga, comprendiendo de cerca las situaciones que se llevan a cabo dentro de esta. La segunda se caracteriza por la toma de información de la comunidad o situación observada, pero sin interferir directamente en ella, es decir tomando distancia de la relación directa con la comunidad o el contexto observado, donde el investigador es más espectador que actor.

#### ***3.3.1.1. Diarios y rejillas de observación***

El proceso de recolección de información, se llevó a cabo por medio de Diarios de Observación, en donde sistemáticamente se recopiló la información aportada desde las prácticas observadas de 60 minutos de duración aproximadamente, durante 8 sesiones de práctica deportiva, distribuidas de la siguiente manera: 2 observaciones no participantes, de tenis de campo; 2 observaciones no participantes de natación y 4 observaciones participantes de baloncesto. Dicha información fue recolectada en el formato que se muestra a continuación.

Figura No 2. *Diario de Observación*

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN DEPORTE ÉNFASIS DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO</b>
<b>ANÁLISIS DEL EFECTO DE LA PRÁCTICA DE DEPORTE EN LA DIMENSIÓN SOCIAL DEL ADULTO MAYOR</b>
<b>OBSERVACIÓN DE LA PRACTICA DE DEPORTE CON ADULTO MAYOR EN LA FUNDACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE FUNAFDE</b>
Lugar: _____ Día: _____ Hora: _____ Temática: _____ Tipo de Observación: _____ Tiempo: _____ Observador: _____ Participantes: _____

Fuente: elaboración propia

A partir de dicha toma de información, es preciso clasificar y hacer énfasis en la información que se considera relevante y que aporta al objetivo del presente trabajo, razón por la cual se clasifica mediante la formulación de dos categorías que darán cuenta de la información requerida para el análisis del efecto de la práctica de deporte en la dimensión social, estas categorías son la participación y la autoestima, consignadas en una rejilla de observación.

Figura No. 3 Rejilla de Observación

<p><b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b>  <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>  <b>LICENCIATURA EN DEPORTE</b>  <b>ENFASIS DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO</b></p> <p><b>ANALISIS DEL EFECTO DE LA PRACTICA DE DEPORTE EN LA DIMENSION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR</b></p> <p><b>REJILLA DE OBSERVACION</b></p>	
<p>Lugar: _____ Día: _____ Hora: _____ Temática: _____</p> <p>_____ Tipo de Observación: _____</p> <p>Tiempo: _____ Observador: _____ Participantes: _____</p>	
<b>CATEGORIA</b>	<b>ANOTACION</b>
<b>PARTICIPACION</b>	
<b>AUTOESTIMA</b>	

### 3.3.2. Entrevistas

La entrevista desde Ander-Egg (1995) representa uno de los procedimientos más usados en investigación social, se pretende por medio de una conversación dirigida con un objetivo claro, entre dos personas o más (donde uno es el entrevistador y el o los otros, son los entrevistados), captar información acerca de un tema en específico. Tiene varias modalidades, según su diseño y estructura, por lo cual y para el presente trabajo se toma el modelo de entrevista no estructurada,

ya que proporciona mayor libertad para los participantes, y menos rigurosidad en la formulación de las preguntas y las posibles respuestas, al contrario anima al encuestado a que hable desde sus sentires y no lo limita. Dentro de la entrevista no estructurada existe la modalidad de entrevista no dirigida, que a su vez, permite una mayor libertad y que requiere que el encuestador posea una capacidad de escucha, sensibilidad y genere ambientes facilitadores.

Al igual que con los instrumentos de observación se realizó un proceso de validación del formato de entrevista, por medio del diseño, aplicación de pilotaje, validación con expertos, ajustes y aprobación.

Inicialmente se realizó un modelo de entrevista y se aplicó a diferentes personas no necesariamente adultos mayores, se recogieron las apreciaciones de dicho pilotaje y se hicieron los ajustes necesarios, junto con las recomendaciones realizadas por los expertos a quienes fue presentado este modelo inicial.

Después de realizar los ajustes y corroborar que era indicada para aplicar y obtener la información que se requiere, se aplicó a adultos mayores participantes de la Fundación FUNAFDE.

Se realizó un cuadro de relación entre los objetivos propuestos y cómo la entrevista a través de sus preguntas, guía hacia el cumplimiento de dichos objetivos, por medio de la recepción de información relevante y significativa.

Tabla 2. *Contenido de la entrevista*

OBJETIVO	PREGUNTA
<p><b>General</b></p> <p>Analizar los efectos que produce la práctica de deporte, en la dimensión social adulto mayor de la Fundación de actividad física y deporte FUNAFDE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿El deporte ha cambiado algún aspecto de su vida? ¿Qué aspecto?</li> <li>• Cómo se siente cuando practica deporte en FUNAFDE?</li> </ul>
<p><b>Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar la significación que tiene el deporte en la vida del adulto mayor de FUNAFDE</li> <li>• Evidenciar el rol que tiene la participación para el adulto mayor por medio de las prácticas deportivas</li> <li>• Comprender como las prácticas deportivas influyen en la autoestima de los adultos mayores de FUNAFDE.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué significado tiene el deporte en su vida?</li> <li>• ¿El deporte ha influido en su nivel de participación?</li> <li>• ¿El deporte ha influido en su autoestima?</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia. González, C. (2015)

### 3.4. Muestra Teórica

En cuanto a la selección de la muestra teórica para la recolección de información mediante la entrevista no estructurada, se realizaron una serie de planteamientos que clasificaron a la población, determinando las personas que podrían dar información relevante mediante este instrumento de investigación.

Siendo así, se seleccionaron 4 personas adultas mayores participantes de la Fundación FUNAFDE quienes como requisito previo debían tener 60 años o más, además no registrar la práctica deportiva en otro grupo similar al que está adscrito en el momento de la aplicación del instrumento, es decir, nunca haber realizado práctica sistemática de deporte en grupos, en la etapa de adulto mayor o adulto, registrando como única participación la presente en la institución FUNAFDE.

Las personas seleccionadas dejaron constancia por escrito de su autorización y aceptación en la aplicación del instrumento, así como el uso y disposición de la información brindada mediante el formato de consentimiento informado.

### **3.5. Recolección de Información**

Concretamente se comenzó a recolectar y sistematizar la información a partir de septiembre de 2015, mediante el registro de observaciones participantes y no participantes, y clasificadas por medio de la rejilla que encasilla la información en categorías más específicas la de participación y autoestima.

Las entrevistas fueron aplicadas mediante previo acuerdo con los participantes, en el mes de septiembre de 2015.

## **3.6. Procesamiento de Datos**

### **3.6.1 Triangulación**

La triangulación se presenta como un método apropiado para el tratamiento y análisis de los datos recogidos mediante los instrumentos de investigación aplicados, representa un cruce de información desde la perspectiva de análisis de la teoría que apoya el presente trabajo, la información recolectada en el aporte de la comunidad por medio de los instrumentos aplicados, y la perspectiva subjetiva del investigador a partir de su conocimiento experiencial.

Como lo proponen los autores Benavides & Gómez (2005) la triangulación se refiere al uso de varios métodos (tanto cuantitativos como cualitativos), de fuentes de datos, de teorías, de investigadores o de ambientes en el estudio de un fenómeno.

En este sentido se inició realizando el análisis de la relación entre los diferentes referentes contextuales y la información recolectada mediante los instrumentos de observación y entrevista no estructurada.

Por un lado se encuentra el fundamento del deporte social, que como lo propone Cayuela (1997) tiene una característica como agente socializador, evidenciado dentro de las prácticas de deporte, y las entrevistas, como la influencia que tiene dicha práctica en el reconocimiento del adulto mayor dentro de la comunidad de pares, y como tal su ingreso a dinámicas participativas que se desprenden a partir de la práctica deportiva.

Las prácticas deportivas, se evidencian como una intervención educativa, con intenciones pedagógicas explicadas desde la pedagogía social, y que en el análisis de la práctica, se relacionan directamente al realizar acciones comunitarias teniendo en cuenta las realidades

socioculturales específicas, población en condiciones especiales y dinámicas diferencias al tener cierto grado de vulnerabilidad, incentivando por medio de dichas prácticas la participación y la integración social, resignificando el sentido de dicha población, como lo propone Morata (2014) la pedagogía social “centra su acción en dos objetivos: la mejora de la calidad de vida y el bienestar subjetivo de las personas, especialmente aquellas que se encuentran en situación de exclusión social” (p.13)

Por su parte los efectos evidenciados, dan cuenta de cambios y manifiestan un antes y un después de la práctica deportiva, relacionando directamente el impacto en la dimensión social, que según Zubiri (2006) tiene que ver con la relación del yo con los otros dentro de un ambiente específico.

Las personas adultas mayores poseen una configuración de creencias, conocimientos y comportamientos directamente relacionados con su vivencia pasada que si está compuesta por experiencias y aprendizajes positivos, se verá reflejada tanto en su comportamiento como en su relación en un grupo determinado. Muchas veces la dimensión social del adulto mayor se encuentra caracterizada por la falta de socialización, mediante la práctica deportiva, se evidencia una nueva re-configuración de dicha dimensión, resaltando la positiva relación social con los otros, producto de la realización del deporte durante un determinado tiempo.

Las diferentes situaciones evidenciadas durante la recolección de los datos, se relacionan directamente con los contextos y circunstancias específicas de los adultos mayores, las diferentes vivencias influyen directamente en el comportamiento del adulto mayor, bien sea individual o grupal.

La familia constituye uno de los aspectos más significativos, en la construcción de la vejez del adulto mayor, ya que es el contexto donde se encuentra más relacionado por tiempo, por lugar y

por las interacciones que allí se dan. Como se plantea, la vejez es una construcción social y cultural, marcada por las experiencias y vivencias durante toda la vida, “en la etapa de la vejez, el ser humano ha sido el resultado del desarrollo del proceso de ciclo vital” (Rodríguez, 2010, p.7)

Es por esto que al abordar la situación del adulto mayor, sus principales elementos positivos y negativos se relacionan directamente con su entorno familiar, si manifiestan problemas de autoestima baja, lo relacionan con el trato recibido por parte de sus hijos, nietos, su pareja o demás personas en el círculo familiar o problemáticas presentes dentro de este círculo. Si por otra parte manifiestan una actitud positiva frente a la vida, y a las situaciones que se le presentan en el diario vivir, también se ve directamente relacionado con un buen ambiente familiar que proporciona un apoyo recíproco dentro de sus miembros y hace que el adulto mayor se encuentre con un ambiente de bienestar psicológico, emocional y afectivo.

La necesidad de los adultos mayores de ser reconocidos dentro de su comunidad se manifiesta en la medida en que buscan ser integrados en grupos sociales que según la experiencia registrada, tienen que ver con colectivos religiosos, artísticos, culturales, y en gran medida deportivos. Dicha necesidad se enlazada directamente con la teoría de ciclo de vida que reconoce que el adulto mayor se encuentra dentro de una etapa de la vida que posee unas características propias al igual que las anteriores etapas vividas, y que como manifiesta el adulto mayor adquiere unos roles específicos desde donde se desenvuelve, integrándose a las dinámicas que se construyen a partir de acciones diseñadas específicamente para su participación.

En esa apropiación de nuevos roles, el adulto mayor reconoce la necesidad de manifestarse, y de ser activo, pero muchas veces se ve afectado por miedos, tabúes, incertidumbres y falta de seguridad para tomar la decisión de participar como sujeto de derechos y deberes.

El adulto mayor atraviesa una serie de cambios manifestados por el proceso de envejecimiento que suponen transformaciones a nivel biológico, psicológico, fisiológico, que son complejos de asumir en esa etapa de la vida, y que vienen determinados por el estilo en que se vivencian las pasadas etapas, así como su contexto familiar. Los ciclos de vida de los individuos se relacionan entre sí, fundamentalmente a través de las relaciones familiares. (Aranibar, 2001, p.15)

En cuanto a las categorías de participación y autoestima se ven directamente relacionadas con la práctica deportiva más allá del ejercicio físico, relacionándose con el aspecto social y psicológico del adulto mayor. Se evidencia una directa relación entre la participación y la autoestima, las personas manifiestan que dependiendo de su estado anímico y de cómo se sientan, participaran o no de las prácticas deportivas. Después de ser parte del grupo deportivo, se genera un lazo de compromiso tanto con sus pares, como consigo mismo y con los directivos del grupo, generando lazos de responsabilidad con la práctica.

## 4. ANALISIS DE DATOS

El análisis de los datos recolectados a partir de los instrumentos de investigación, pretenden en primera medida la resolución de los objetivos planteados, así como de la pregunta problema que direccionó el presente trabajo, ¿Cuál es el efecto de la práctica deportiva en la dimensión social del adulto mayor?

A partir de la triangulación entre las bases teóricas que argumentan el presente trabajo, las percepciones recogidas de los datos aportados por los instrumentos y la relación subjetiva de la experiencia del investigador, se plantean los siguientes análisis.

### **4.1. Envejecimiento activo: Una mirada del buen envejecer**

El envejecimiento activo, proporciona una de las mejores opciones para el mantenimiento de las funciones vitales del adulto mayor, y con ello alargar el grado de su independencia en las diferentes actividades de la vida cotidiana.

A partir de la participación activa de los individuos en las prácticas deportivas, se optimiza notablemente la salud física de los participantes, y con esto se manifiesta una mejora en los demás aspectos como el bienestar psicológico, social, emocional y afectivo.

Participar de las dinámicas que se presentan dentro de un grupo deportivo, representa la integración y el reconocimiento del adulto mayor como individuo activo dentro de la sociedad.

El deporte constituye la característica de influir de manera positiva en los diferentes aspectos del adulto mayor, con la realización periódica de deporte, se manifiestan mejoras en la conservación de la salud relacionado estrictamente con los hábitos de vida.

## **4.2. Significación del deporte en la vida del adulto mayor**

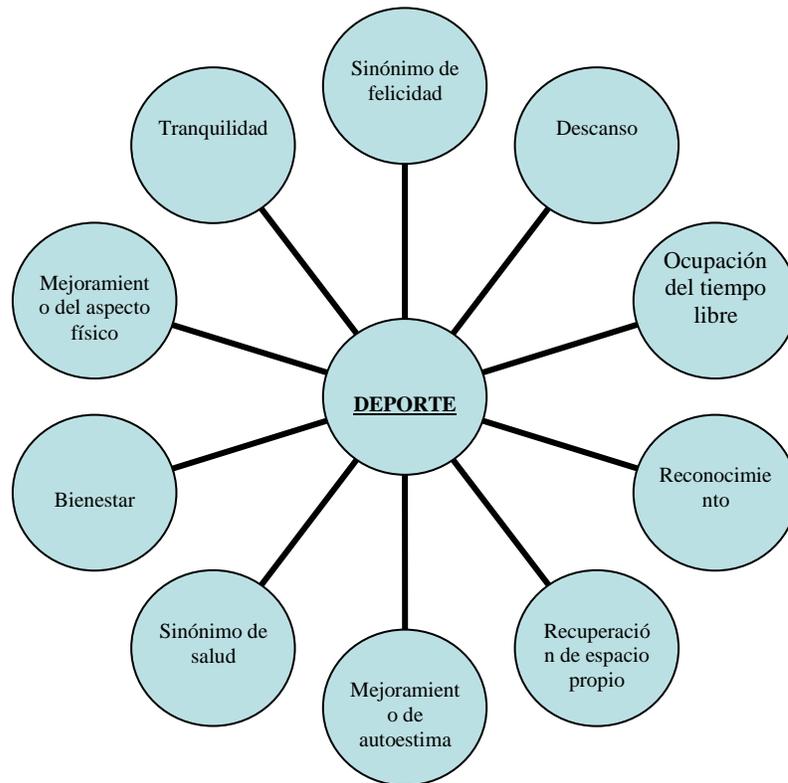
A través de la información recolectada, se evidencia que el deporte cumple un papel indispensable en la vida de los adultos mayores, se asemeja a bienestar físico, psicológico y social.

Se refleja de manera insistente la relación que hacen los adultos mayores, acerca del deporte como sinónimo de bienestar. Se manifiesta que el deporte es el medio para conseguir una buena autoestima, un grado de felicidad, de participación, que los lleva directamente a una sensación de armonía para con ellos mismos y con las personas que los rodean.

Dicha armonía parte del enunciado de “el deporte me hace sentir bien conmigo y por consiguiente con las personas que me rodean”, mejorando temas de comportamiento, temperamento y relación social, en donde se destacan de nuevo las relaciones familiares, con los efectos positivos que trae consigo la práctica de deporte.

Para el adulto mayor de la fundación FUNAFDE, el deporte cumple un papel significativo para sobrellevar la etapa del envejecimiento y a vejez, de manera armónica y con satisfacción. El deporte, es relacionado con los conceptos que se presentan en el Figura No. 1 donde se exponen los términos referidos por el adulto mayor en cuanto al deporte.

**Figura No. 1 Significado del deporte para el adulto mayor**



Fuente: Elaboración propia.

#### **4.3. Deporte como estimulador de la participación y una buena autoestima**

El deporte desde el enfoque social sin lugar a duda representa la motivación para el aumento de la participación del adulto mayor, siendo el medio por el cual las personas adultas mayores acuden con un propósito a realizar prácticas deportivas, pero más allá de dicha práctica se constituye como un acto de participación en una actividad comunitaria, lo cual lo representa como sujeto de derechos y deberes, mostrando su ánimo de ser parte de, así como contribuir en un objetivo individual, el ejercitarse, pero además grupal, representación como grupo poblacional especial por las condiciones que lo configuran (edad, condiciones de salud, contexto familiar, etc.)

#### **4.4. La resignificación del adulto mayor a través del deporte**

Sin lugar a duda el deporte desde la perspectiva social, ofrece la oportunidad para la resignificación del concepto del adulto mayor en la sociedad, transformando el imaginario de población con funciones vitales declinadas, poseedor de enfermedad, dependencia y hasta discapacidad, hacia un concepto de adulto mayor como sujeto de derechos y deberes, capaz con saber y conocimiento experiencial, físicamente activo y con condiciones físicas en estado óptimo, participativo, e independiente.

El aporte de re significar el concepto del adulto mayor para la sociedad, es fundamental en los tiempos actuales con la intención de disminuir las brechas de desigualdad, exclusión, olvido e indiferencia, buscando a su vez que por medio del deporte tanto el adulto mayor como el resto de la sociedad reconozcan la importancia que cumplen dentro de sus comunidades, y se retome el enunciado que era de importancia para las antiguas civilizaciones, en donde el adulto mayor “era respetado, sus consejos se valoraban y se seguían, y eran un elemento clave para el buen funcionamiento de la sociedad. Se pensaba, con lógica aplastante, que: el que más vive, más sabe”. Carpena Marina (2000)

## CONCLUSIONES

El deporte desde la perspectiva social atiende el llamado de la transformación que parte desde el objetivo del deporte tradicional, hacia el enfoque que favorezca la inclusión, la participación y la disminución de la segregación social, así como la atención diferencial a grupos poblacionales de especial atención.

Desde esta perspectiva se evidencia de manera notoria como el deporte tiene un efecto positivo, benéfico y moderador dentro de las características de la dimensión social del adulto mayor, en la medida que alrededor de la práctica de deporte se generan dinámicas de participación, reconocimiento, visibilización, integración, aumento de la autoestima y el fomento de la relación social con los individuos que se encuentran en el contexto más próximo.

La significación que tiene el deporte en la vida del adulto mayor se resalta como un elemento indispensable en la mejora de sus aspectos tanto físicos, como psicológicos, sociales y emocionales, y la relación con bienestar que brinda dicha práctica en su vida.

La práctica deportiva genera un aumento en la participación del adulto mayor en procesos comunitarios, y se manifiesta como el empoderamiento de los derechos de los adultos mayores.

La participación en un grupo deportivo requiere de una voluntad por parte del adulto mayor, así como superar tabúes y prejuicios, que afecten la integración a la práctica, de esta manera en el momento en que el adulto mayor decide participar ha pasado anteriormente por un proceso de cuestionamiento psicológico en el que coloca de manifiesto los motivos por los cuales participar, frente a los prejuicios que impiden dicha participación, sobreponiendo las motivaciones y generando el ingreso a la práctica. El mantenimiento y constancia en dicha práctica deportiva

depende del grado de compromiso que el adulto mayor tenga para consigo mismo, para con el grupo, y con la institución relacionada.

La participación se ve afectada por la relación de los profesionales que dirigen la práctica, las actividades que proponen y el trato con el grupo y los adultos mayores en la medida en que dichos profesionales deberán tener un sentido social, de percepción, tolerancia y escucha, para generar ambientes armónicos que motiven al adulto mayor y lo hagan sentir importante y tenidos en cuenta.

La autoestima está relacionada desde la percepción de los participantes, con su apariencia física, de tal manera que se genera una interdependencia entre los factores apariencia-autoestima-participación de la práctica, en la medida en que el adulto mayor es participe de la práctica, fortalece su autoestima, pues percibe un beneficio físico que mejora su pensamiento psicológico y genera sensación de bienestar y satisfacción.

El ámbito familiar marca el elemento que configura el comportamiento y sentir del adulto mayor, afectando de manera positiva o negativa su participación, autoestima y relación con los otros.

Las prácticas deportivas permiten la construcción y fortalecimiento del tejido social por medio del diálogo de saberes entre los adultos mayores y el profesor, resaltando la enseñanza de valores por parte de las personas mayores, así como tradiciones que se van perdiendo en la actualidad pero que ellos rescatan y animan a que los demás aprendan y pongan en práctica.

## SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES

Se plantea como sugerencia ampliar la visión de la enseñanza y preparación pedagógica y profesional, más allá de la población infantil y juvenil que constituyen la etapa escolar convencional, y proponer dentro de los diferentes espacios académicos y líneas de trabajo, la educación para mayores como aporte desde la práctica deportiva y pedagógica.

Lo anterior fundamentado desde la teoría de ciclo de vida, que propone el desarrollo de la cotidianidad del adulto mayor como un ciclo más en la vida, teniendo en cuenta que posee características propias así como las anteriores etapas vividas, y desde donde se incentiva la configuración de nuevos roles y actividades que fomenten la participación, la integración y el aprendizaje.

*¿Por qué la sociedad se siente responsable solamente de la educación de los niños y no de la educación de todos los adultos de todas las edades? Erica Fromm*

## REFERENCIAS

- Alcaldía Mayor de Bogotá, (2010). Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital. DECRETO 345 DE 2010. Recuperado de: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=40243>
- Alvarado, E., & González, A., (2008). Eficacia de los programas de salud pública de los adultos mayores implementado por el consejo nacional de atención integral (tesis de pregrado). Universidad de el Salvador, ciudad universitaria, San salvador.
- Ander-Egg, E. (1995). Técnicas de Investigación Social. *LUMEN*, 24. Buenos Aires.
- Aranibar, P. (2001) Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina. *Población y Desarrollo* (21). Recuperado de: <http://www.cepal.org/es/publicaciones/7157-acercamiento-conceptual-la-situacion-del-adulto-mayor-en-america-latina>
- Barrios, R., Borges, R., & Cardozo, L., (2003) Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio, *Revista Cubana de Medicina General Integral*. ISSN 1561-3038. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252003000200007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252003000200007).
- Beltrán, J. (2006). José María Cagigal y su contribución al humanismo deportivo. *Revista Internacional de Sociología*, 64, (44) doi:10.3989/ris.2006.i44.34
- Benavides, M., & Gómez, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34 (1) Bogotá. ISSN 0034-7450 Recuperado de: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74502005000100008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502005000100008)
- Brocado, A. (2011) *Educación, Investigación y ciencia*. Enfoques de investigación.

Recuperado de: <http://www.educacion-investigacion-y-ciencia.com/investigacion-/investigacion-paso-a-paso/tema-3-enfoques-de-investigacion/>

Cayuela, J. (1997). Los efectos sociales del deporte: ocio, integración, socialización, violencia y educación [artículo en línea]. Centre d'Estudis Olímpics UAB. Barcelona. Recuperado de:

[http://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/5400/WP060\\_spa.pdf?sequence=1](http://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/5400/WP060_spa.pdf?sequence=1)

Carpena, M. (2000) Puleva Salud. Recuperado de:

[http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID\\_CATEGORIA=412&RUTA=1-5-12-365-412](http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=412&RUTA=1-5-12-365-412)

COLDEPORTES. (2010) PROGRAMA NACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

COLOMBIA ACTIVA Y SALUDABLE. Recuperado de:

[http://tic.uis.edu.co/ava/pluginfile.php/169077/mod\\_resource/content/1/programa\\_colactivay\\_saludable.pdf](http://tic.uis.edu.co/ava/pluginfile.php/169077/mod_resource/content/1/programa_colactivay_saludable.pdf)

COLDEPORTES. (2014) Deporte Social Comunitario. Recuperado de:

<http://www.coldeportes.gov.co/index.php?idcategoria=62345>

Farias, H. (2001). Adulto mayor: Participación e identidad. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 10 (1), p 190 ISSN: 0716-8039. Recuperado de:

[www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/.../18562/19602](http://www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/.../18562/19602)

Freire Universitat-Berlin, *Instituto De Estudios Latinoamericanos*. Mujeres y Género en

América Latina. Recuperado de: [http://www.lai.fu-berlin.de/es/e-learning/projekte/frauen\\_konzepte/projektseiten/konzeptebereich/rot\\_partizipacion/contexto/index.html](http://www.lai.fu-berlin.de/es/e-learning/projekte/frauen_konzepte/projektseiten/konzeptebereich/rot_partizipacion/contexto/index.html)

Funez, R. (2007) Acerca de tres dimensiones del ser humano. *TEORIA Y PRAXIS* No. 11.

Recuperado de:

[http://www.redicces.org.sv/jspui/bitstream/10972/898/1/dimensiones\\_ser\\_%20humano.pdf](http://www.redicces.org.sv/jspui/bitstream/10972/898/1/dimensiones_ser_%20humano.pdf)

García, M., & Llopis Goid, R. (2011). Ideal democrático y bienestar personal,

Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010” *Centro de Investigaciones*

*Sociológicas y Consejo Superior de Deporte*. ISBN: 9788474765663. Recuperado de:

[http://libreria.cis.es/static/pdf/encuesta\\_habitos\\_deportivos\\_2010.pdf](http://libreria.cis.es/static/pdf/encuesta_habitos_deportivos_2010.pdf)

Gisho, A. (2009). Pedagogía Social en América Latina: Legados de Paulo Freire.

(Revista) *Relaciones*, Serie: R-Educación, 24. Recuperado de:

<http://www.chasque.net/frontpage/relacion/0008/r-educacion.htm>

González J. (2001). El Envejecimiento: aspectos sociales. *Ed. Universidad de Costa*

*Rica*. San Jose-Costa rica. ISBN 9977-67-627-5

Heredia L. (2006). Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores. *GEROINFO*

*Publicación de gerontología y geriatría*, 1 (4) Recuperado de:

[http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/ejercicio\\_fisico\\_y\\_deporte\\_en\\_los\\_adultos\\_mayores.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/ejercicio_fisico_y_deporte_en_los_adultos_mayores.pdf)

Huenchuan, S. (2011). *Cepal: celade*. Santiago de Chile. Recuperado de:

<http://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/7/13237/pp2.pdf>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. (2008). Ley 1251 de 2008. Recuperado

de: [http://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley\\_1251\\_2008.htm](http://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1251_2008.htm)

López, A. (21 de Abril de 2014) Lo que no quieren que sepas [Mensaje en un blog].

Recuperado de:

<https://loquenoquierenqueseasblog.wordpress.com/2014/04/21/obsolescencia-social-programada/>

Lupiañez, I. (2011). La Dimensión Social de la realidad humana en el pensamiento de Xubiri.

*Revista Digital de innovación y experiencias educativas*, 42. ISSN 1988-6047. Recuperado de:

[http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_42/ISABEL%20LUIPIANEZ%20TOME\\_1.pdf](http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_42/ISABEL%20LUIPIANEZ%20TOME_1.pdf)

Medina, F. (2002) Deporte, inmigración e interculturalidad. DIALNET Educación física y deportes, 68, ISSN 1577-4015. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=255606>

Ministerio de Educación Nacional. (2001). Ley 181 de 1995. Recuperado de: [http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf)

Ministerio de la Protección social. COLDEPORTES. (2004) Guía para el desarrollo de programas intersectoriales y comunitarios para la promoción de la actividad física. Recuperado de: [www.valledelcauca.gov.co/salud/descargar.php?id=10985](http://www.valledelcauca.gov.co/salud/descargar.php?id=10985)

Ministerio de la Protección Social. (2007). Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2007-2019. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/POL%C3%8DTICA%20NACIONAL%20DE%20ENVEJECIMIENTO%20Y%20VEJEZ.pdf>

Ministerio del Trabajo. (2015) COLOMBIA MAYOR. Recuperado de: <http://www.mintrabajo.gov.co/colombia-mayor.html>

Morata, T. (2014). “Pedagogía Social Comunitaria: un modelo de intervención socioeducativa integral. *Revista de Intervención Socioeducativa, Educación Social*, 57 pp. 13-32. Recuperado de: <http://www.raco.cat/index.php/EducacionSocial/article/view/278741/366485>

Moreno, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista*

*Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5 (19) pp.222-237.

ISSN: 1577-0354. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54221979001>

Murillo, J. y Martínez, C. (2010) Investigación etnográfica. Métodos de Investigación Educativa en Ed. Especial. Recuperado de: [https://www.uam.es/personal\\_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso\\_10/I\\_Etnografica\\_Trabajo.pdf](https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/I_Etnografica_Trabajo.pdf)

Olivera, J. (2006) José María Cagigal y su contribución al humanismo deportivo.

*Revista Internacional de Sociología*, 44, pp 207-235. ISSN: 0034-9712. Recuperado de: <http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/viewFile/34/34>

Organización de las Naciones Unidas. (2015) Día Internacional de las Personas de Edad, 1 de octubre. Recuperado de: <http://www.un.org/es/events/olderpersonsday/>

Organización Mundial de la Salud. (2015) Envejecimiento y ciclo de vida. Recuperado de: <http://www.who.int/ageing/es/>

Ortiz de la Huerta, D. (2009). *Gerontología al día*. Bogotá. Recuperado de: <http://www.envejecimientoyvejez.com>

Petrus, A. (1995). La educación social en la cultura del bienestar. *Aprendizaje*, 25, 20-5. ISSN 0214-7033

Profamilia. (2010) Encuesta Nacional Demografía y Salud 2010. Recuperado de: [http://www.profamilia.org.co/encuestas/Profamilia/Profamilia/images/stories/documentos/Principales\\_indicadores.pdf](http://www.profamilia.org.co/encuestas/Profamilia/Profamilia/images/stories/documentos/Principales_indicadores.pdf)

Puig, N. (1991). El Deporte En La Perspectiva Del Año 2000. *Papers, Revista de*

*Sociologia*. 38. Barcelona. España. Recuperado de: <http://papers.uab.cat/article/view/v38-puig/pdf-es>

Robles J., Abad, M., & Giménez, F. (2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. EFdeportes- Buenos Aires. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>

Rodriguez, K. (2010). Vejez y envejecimiento. Ed. Universidad del Rosario. Bogotá. ISSN 2145-4744. Recuperado de: [http://www.urosario.edu.co/urosario\\_files/dd/dd857fc5-5a01-4355-b07a-e2f0720b216b.pdf](http://www.urosario.edu.co/urosario_files/dd/dd857fc5-5a01-4355-b07a-e2f0720b216b.pdf)

Rosenberg. (1995). Medición de la Autoestima. Universidad de Maryland. Recuperado de: <http://www.socy.umd.edu/quick-links/rosenberg-self-esteem-scale>

Ruiz, M., & Romero, Z., (2011) La responsabilidad social empresarial y la obsolescencia programada. *Saber, ciencia y libertad*, 6 (1), pp. 127-138. ISSN 1794-7154. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3997367>

Sánchez, E. (2000) La definición de participación. *Todos con la "Esperanza"* Continuidad de la participación comunitaria (Tesis de postgrado) Caracas. Recuperado de: <http://servicios2.abc.gov.ar/lainstitucion/sistemaeducativo/psicologiaase/jornadacapacitacion/participacion.pdf>

Secretaría Distrital de Planeación. (2012). Plan de Desarrollo Distrital, Bogotá Humana (2012-2016). Recuperado de: <http://www.sdp.gov.co/portal/page/portal/PortalSDP/Home/Noticias/OtrosDocumentosArchivados/PlandeDesarrollo/PLAN-DESARROLLO2012-2016.pdf>

Vélez, M. (2009). Scrib, Clasificación del adulto Mayor. Recuperado de:

<http://es.scribd.com/doc/90787160/Clasificacion-de-Adulto-Mayor#scribd>

Viveros, A. (2001) Envejecimiento y vejez en América Latina y el Caribe:

políticas públicas y las acciones de la sociedad, *Naciones Unidas*, ISBN: 92-1-321956-3

ISSN: 1680-8991, Santiago de Chile. Recuperado de:

[http://www.cepal.org/es/publicaciones/7155-envejecimiento-y-vejez-en-america-latina-y-el-](http://www.cepal.org/es/publicaciones/7155-envejecimiento-y-vejez-en-america-latina-y-el-caribe-politicas-publicas-y-las)

[caribe-politicas-publicas-y-las](http://www.cepal.org/es/publicaciones/7155-envejecimiento-y-vejez-en-america-latina-y-el-caribe-politicas-publicas-y-las)

Zubiri, X. (2006). Tres Dimensiones del Ser Humano: individual, social, histórica. *Alianza*

*Editorial*. ISBN: 84-206-9088-0.

## ANEXOS

### Anexo No. 1. Formato Diario de Observación

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN DEPORTE ENFASIS DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO</b>			
<b>ANALISIS DEL EFECTO DE LA PRACTICA DE DEPORTE EN LA DIMENSION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR</b>			
<b>OBSERVACIÓN DE LA PRACTICA DE DEPORTE CON ADULTO MAYOR EN LA FUNDACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE FUNAFDE</b>			
<b>Lugar:</b> _____	<b>Día:</b> _____	<b>Hora:</b> _____	<b>Temática:</b> _____
<b>Tipo de Observación:</b> _____			
<b>Tiempo:</b> _____	<b>Observador:</b> _____	<b>Participantes:</b> _____	

**Anexo No. 2 Formato de Rejilla de Observación**

<p><b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b>  <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>  <b>LICENCIATURA EN DEPORTE</b>  <b>ENFASIS DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO</b></p> <p><b>ANALISIS DEL EFECTO DE LA PRACTICA DE DEPORTE EN LA DIMENSION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR</b></p> <p><b>REJILLA DE OBSERVACION</b></p>	
<p>Lugar: _____ Día: _____ Hora: _____ Temática: _____                  Tipo de Observación: _____                  Tiempo: _____ Observador: _____ Participantes: _____</p>	
CATEGORIA	ANOTACION
PARTICIPACION	
AUTOESTIMA	

**Anexo No. 3 Formato de Consentimiento Informado.**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN DEPORTE  
ENFASIS DE DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO**

**FORMATO DE CONSENTIMIENTO LIBRE E INFORMADO PARA LA  
PARTICIPACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN  
“ANÁLISIS DEL EFECTO, QUE TIENE LA PRÁCTICA DEPORTIVA, EN LA  
DIMENSION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR”**

Yo \_\_\_\_\_ identificado (a) con C. C. No.

\_\_\_\_\_ accedo de manera voluntaria para participar dentro de la investigación

**ANÁLISIS DEL EFECTO, QUE TIENE LA PRÁCTICA DEPORTIVA, EN LA  
DIMENSION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR** realizada por la estudiante de la

Licenciatura en Deporte, Carolina González, e informo que se me ha puesto en conocimiento las condiciones dentro del mismo.

He recibido una información clara y completa sobre los propósitos de la investigación y sobre las condiciones éticas que le guiarán. Se me informo así mismo, que al participar de la actividad accedo a suministrar la información necesaria; todo esto sin que se me obligue a tratar temas que no sean de mi agrado.

Me explicaron acerca de la utilización del material audiovisual como cámaras de video y grabadoras, todo esto respetando mi confidencialidad. Conociendo las condiciones acepto mi participación y manifiesto mi consentimiento para el uso de la información, dado en

\_\_\_\_\_ de 2015. Para constancia se firma la conformidad.

Firma: \_\_\_\_\_

C. C. No

#### **Anexo No. 4 Modelo de entrevista**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN DEPORTE  
ENFASIS DE DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO**

**FORMATO DE CONSENTIMIENTO LIBRE E INFORMADO PARA LA  
PARTICIPACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN  
“ANÁLISIS DEL EFECTO, QUE TIENE LA PRÁCTICA DEPORTIVA, EN LA  
DIMENSION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR”**

Objetivo: Conocer su percepción acerca del efecto que considera ha tenido, la práctica deportiva desde FUNAFDE en su vida.

Buenas Tardes: Mi nombre es Carolina González, estudiante de décimo semestre de la Universidad Pedagógica Nacional, del programa Licenciatura en Deporte, y me encuentro realizando una entrevista, para analizar los efectos sociales que tiene la práctica de deporte en el Adulto Mayor de la Fundación FUNAFDE. A continuación, utilizaremos una serie de preguntas a las que pedimos que responda con la mayor sinceridad y veracidad posible.

- ¿Cómo se siente cuando practica deporte en FUNAFDE?
- ¿Qué significado tiene el deporte en su vida?
- ¿El deporte ha cambiado algún aspecto de su vida?
- ¿El deporte ha influido en su nivel de participación?
- ¿El deporte ha influido en su autoestima?

## Anexo No. 5 Observaciones No participantes

### Observación No participante No.1

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LICENCIATURA EN DEPORTE</b> <b>ENFASIS DEPORTE SOCIAL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO</b> <b>GUIA DE OBSERVACION</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>OBSERVACIÓN DE LA PRACTICA DE DEPORTE CON ADULTO MAYOR</b></p>
<p><b>Lugar:</b> Fundación de Actividad Física y Deporte FUNAFDE <b>Día:</b> 03 Septiembre de 2015 <b>Hora:</b> 07:17am <b>Temática:</b> TENIS DE CAMPO <b>Tipo de Observación:</b> No participante <b>Tiempo:</b> 54 minutos <b>Observador:</b> Carolina González <b>Participantes:</b> 14 personas <b>Clima:</b> Soleado</p>
<p>7:08 am: Saludo de los profesores que dirigen la actividad, presentación de la sesión y los objetivos de esta.</p> <p>7:14 am: Indican que cada persona deberá tomar una raqueta y una pelota de tenis para comenzar con el trabajo del día.</p> <p>Inicio de actividad con diferentes comandos de desplazamiento y movimiento, para la familiarización con el objeto y el ejercicio, se inicia deslizando la pelota por la malla de la raqueta sin que toque el mango, cambiando de mano luego desplaza adelante, luego hacia atrás con un agacha, y da dos giros. Mano que está debajo de la malla de la raqueta y gira, desplaza. Raqueta entre las piernas y movimiento de pelota, con la raqueta en el piso mango en el suelo y a la cuenta de tres cambia de raqueta por grupos, seguidamente invierte la raqueta cada uno al lado de la malla y van pasando la pelota de raqueta a raqueta. Buena aceptación por parte del grupo y el trabajo en parejas.</p> <p>7:36 am: cambio de actividad, en equipos de a 4 personas, 5 pelotas en un punto A, en relevos deben pasar las pelotas a un punto B definido. Animación entre los grupos, y generación de estrategias por los grupos. Aplausos y risas, para animar.</p> <p>7:44 am: hidratación, la gente comenta entre risas, "Animo!, ganamos!"</p> <p>7:46am: se realizan 3 grupos y se coloca desplazamiento en zigzag, golpeando con una mano la pelota que los profesores envían, cambia de mano después, y seguido con las dos, se realizan "barra y porra" de animación, a la pregunta ¿se divertieron? Responden "Sí, muchísimo".</p> <p>7:58 am: inicio de estiramientos en círculos (raquetas al centro), y los profesores preguntan los diferentes grupos musculares.</p> <p>8:02am: finalización ¿Cómo les fue? "Vacano, muy bien, muy chévere, muchas gracias"</p>

## Observación No participante No. 2

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN DEPORTE ENFASIS DEPORTE SOCIAL  DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO GUIA DE OBSERVACION</b>
<b>OBSERVACIÓN DE LA PRACTICA DE DEPORTE CON ADULTO MAYOR</b>
<b>Lugar:</b> Fundación de Actividad Física y Deporte FUNAFDE <b>Día:</b> 10 de septiembre de 2015 <b>Hora:</b> 8:15am <b>Temática:</b> TENIS DE CAMPO <b>Tipo de Observación:</b> No participante <b>Tiempo:</b> 45 minutos <b>Observador:</b> Carolina González <b>Participantes:</b> 14 personas
<p>8:15 am: Inicio con oración por parte de los docentes encargados de la actividad y presentación de ella ante el grupo.</p> <p>8:17 am: Inicio de indicaciones para familiarización de objeto y ejercicio, cada persona toma una raqueta y una pelota, y desliza pelota por la malla de la raqueta, sin tocar el marco, cambia de mano y desplaza con la orden del No. 1 se agacha y con No. 2 gira. Variante raqueta en la axila horizontal y desliza y desplaza. Ahora raqueta horizontal en medio de las piernas y desliza pelota sobre el encuadrado.</p> <p>8:27am: se realizan grupos de a dos personas y cambian de raqueta que está en posición vertical apoyada en el suelo, a la cuenta de 3 cambian de raqueta. Trabajo individual de equilibrio con la raqueta apoyada en la palma de la mano de manera vertical. Cambio de actividad: en parejas cada uno a un lado de la malla, van deslizando la pelota y cambiándola de un lado a otro de raqueta a raqueta. Ahora realizan grupos de a 3 personas y se realiza carrera de relevos llevando las pelotas desde un punto A hasta un punto B definido.</p> <p>8:42 am: hidratación</p> <p>8:44 am: cambio de actividad. Se realizan 3 grupos y en desplazamiento de zigzag, golpean la pelota que envían los profesores inicialmente con una mano, luego con la otra, animación de los grupos, y varian sin dejar rebotar golpean con las dos manos.</p> <p>8:54 am: a la pregunta ¿cómo les pareció la clase? Los participantes responden “muy buena, aprendí mucho, muchas gracias. Inicio de estiramiento y repaso breve de los diferentes grupos musculares que intervienen.</p> <p>9:00 am: finalización</p> <p>Las personas comentan que les gusto mucho la actividad, que fue interesante y que la quieren repetir.</p>

### Observación No Participante No. 3

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN DEPORTE ENFASIS DEPORTE SOCIAL  DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO GUIA DE OBSERVACION</b>
<b>OBSERVACIÓN DE LA PRACTICA DE DEPORTE CON ADULTO MAYOR</b>
<b>Lugar:</b> Piscina Universidad Pedagógica Nacional Sede Calle 72 <b>Día:</b> 17 Septiembre 2015 <b>Hora:</b> 7:50 am <b>Temática:</b> NATACION <b>Tipo de Observación:</b> No participante <b>Tiempo:</b> 1 hora 11 minutos <b>Observador:</b> Carolina González <b>Participantes:</b> 20 personas <b>Clima:</b> Soleado
<p>7:50 am: Inicio y bienvenida por parte del Maestro Juan Carlos Ibarra a las instalaciones de Universidad Pedagógica Nacional, felicidad notable de los participantes. El profesor da palabras de agradecimiento por contar con la presencia del grupo de adulto mayor de la Fundación de Actividad Física y Deporte FUNAFDE, y el salvavidas Andrés, realiza recomendaciones básicas acerca de profundidad de la piscina, los separados de carril, ingreso únicamente con vestido de baño y gorro de natación, cero accesorios y ducha antes de ingresar. Agradecimientos de los participantes con los profesores encargados de la actividad por la oportunidad de realizar la práctica de natación.</p> <p>7:54 am: la profesora en formación Mavel, saluda y presenta la actividad a realizar, movilidad articular realizada por el profesor en formación Antonio Salgado. La gente realiza los ejercicios de manera juiciosa (céfalo-caudal, hombros, manos, cadera, rodillas)</p> <p>7:59 am: juego realizado por Mavel, con la palabra "1" se van a agachar, "2" salta y "3" ejercicio de payasito, respuesta positiva de los participantes, la gente sonríe, y cuando se equivocan procuran estar más concentrados en la siguiente orden, desplazan y están atentos, a la pregunta ¿Cómo van? Responden "muy bien, muy chévere" e imitan lo que los profesores realicen.</p> <p>8:02 am: recomendaciones para ingresar a la piscina por grupos para ducharse y para ingresar a la piscina. Don Néstor se encuentra distraído y se le llama la atención por parte de los profesores.</p> <p>8:06 am: ingreso al agua en dos grupos cada uno estará a un extremo de la piscina y tendrá un profesor dentro y fuera del agua que guíen el trabajo asignado. El grupo número 2 está dirigido por los profesores William, Julio, Jorge, David, Jefferson, Antonio, Fabian y Yuraidy, cuyo trabajo inicial es el control de la respiración, tomando aire por boca y soltando al ingresar la cara al agua, por nariz, de manera fuerte.</p> <p>El grupo número 1 está dirigido por los profesores Mavel, Juan Camilo, David, Wendy, Ingrid, Juan Pablo, Edward y Eliana, y el primer ejercicio, es desplazamiento caminando, saltando por el espacio asignado para este grupo. Se realiza trabajo diferenciado a la señora Elvira por su condición física especial (ausencia miembro superior izquierdo). A continuación se sumergen en grupos de 3 y 4 personas agarrados de la mano inicialmente con poca profundidad y aumentando hasta sumergir lo más hondo posible, y acompañados dentro del agua por 1 o 2 profesores, haciendo que haya una buena aceptación por parte de los participantes.</p> <p>En el grupo 2, se realizan desplazamientos, inmersiones e impulsiones. La gente pide que le tomen fotos y videos, que en general se registre filmicamente esos momentos tan gratos para ellos. Este grupo trabaja más enfáticamente en las inmersiones.</p> <p>8:52 am: inicio de estiramientos, movimientos articulares, en grupo No 1</p> <p>8:55 am: inicio de estiramientos, movimientos articulares, en grupo No 2</p> <p>8:57 am: manifiestan pesar por que ya les toca salir de la piscina y porque se ha dado por terminada la sesión. Finalización grupo No 1</p> <p>8:58 am: Finalización grupo 2. Realizan aplausos y gritos de alegría.</p> <p>9:01 am: finalización de la práctica. A la pregunta ¿Cómo les fue? Responden "bien, sabroso, tomamos agua pero muy bien, muy chévere, mil gracias"</p>

## Observación No Participante No. 4

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN DEPORTE ENFASIS DEPORTE SOCIAL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO GUIA DE OBSERVACION</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>OBSERVACIÓN DE LA PRACTICA DE DEPORTE CON ADULTO MAYOR</b></p>
<p><b>Lugar:</b> Piscina Universidad Pedagógica Nacional Sede Calle 72 <b>Día:</b> 24 Septiembre 2015 <b>Hora:</b> 8:00a <b>Temática:</b> NATACION <b>Tipo de Observación:</b> No participante <b>Tiempo:</b> 1 hora <b>Observador:</b> Carolina González <b>Participantes:</b> 13 personas <b>Clima:</b> Soleado</p>
<p>8:00 am: bienvenida inicial del profesor Juan Carlos Ibarra 8:05 am: ingreso a las duchas y recomendaciones para ingreso 8:07 am: ingreso a la piscina de todos los participantes en un solo grupo. Se realiza la entrada al agua se organizan dos filas, para iniciar con un juego de coordinación con manos y pies, siguiendo una secuencia de movimientos establecidos. Poco entendimiento del grupo, lo cual dificultaba el éxito de la actividad. 8:12 am: inicio de didáctica con música (movimiento y coordinación), dirigida por el Profesor Edison con la canción Danza Kuduro, enseñanza de los pasos básicos de la canción, sin música, y luego con pista se aplican dichos movimientos llevando el ritmo de esta. Muy buena respuesta por parte de los participantes y los profesores. 8:20 am: repartición de grupos por los diferentes carriles (2 o 3 personas por carril), y entrega de tabla de natación para el trabajo. Explicación de movimientos y secuencias para coreografía acuática de la canción "Au se te pego" inicialmente sin música y luego con la pista. 8:27 am: se realizan grupos de 4 personas por carril, dirigidos todos los grupos por la profesora Yuraidy. Inicialmente con las manos se agarran al borde de la piscina, estrían los brazos meten la cabeza dentro del agua, botando agua por boca y luego por nariz. Ahora realizan desplazamientos por la derecha del carril ingresando la cabeza, con brazos estirados. Luego hacen una sentadilla ingresan cabeza al agua, y botan aire, desplazan en salto. Se agarran del borde boca abajo patean. El profesor David realiza trabajo diferenciado con Don Néstor, por su condición cognitiva especial (discapacidad cognitiva). El grupo desplaza con tabla, pateando. Se agarran del borde de nuevo ingresan la cabeza y relajan. Con don Néstor el trabajo es flotar y relajar. 8:57 am: inicio de estiramientos dentro del agua y finalización. 9:00 am: reflexiones acerca del trabajo de natación por parte de los profesores y participantes, dando como resultado de la práctica una actividad positiva para todos, de mucho aprendizaje y socialización. Se realiza toma de una fotografía de grupo y el agradecimiento de todos los participantes a los profesores. Finalización.</p>

## Observación Participante No. 1

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN DEPORTE ENFASIS DEPORTE SOCIAL</b>
<b>DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO GUIA DE OBSERVACION</b>
<b>OBSERVACIÓN DE LA PRACTICA DE DEPORTE CON ADULTO MAYOR</b>
<b>Lugar:</b> Fundación de Actividad Física y Deporte FUNAFDE <b>Día:</b> 8 Septiembre 2015 <b>Hora:</b> 7:15 am <b>Temática:</b> BALONCESTO <b>Tipo de Observación:</b> Participante <b>Tiempo:</b> 46 minutos <b>Observador:</b> Carolina González <b>Participantes:</b> 17 personas mayores <b>Clima:</b> Soleado
<p>7:15 am: inicio con una oración dirigida por los participantes. Se inicia el trabajo realizando un círculo con los participantes y se comienza a hacer "skiping", luego una persona tendrá un balón y dirá el nombre de la persona a quien se lo pasara, lo lanza a esta persona y se dirige a ocupar ese lugar. La gente se ríe cuando se equivoca o dejan caer el balón. Se intercambian varias veces el balón, haciendo que se aprendan los nombres de los compañeros que no se saben, hasta que se realiza la primera pausa. A continuación se añade otro balón al juego aumentando la dificultad, si se cae el balón se cumple una penitencia, que será contar un chiste, una copla, un trabalenguas, decir un remedio o una oración. Varias personas cuentan chistes o adivinanzas, haciendo que el grupo en general se divierta.</p> <p>7:25 am: pausa para hidratación. A continuación se realizan grupos de 3 a 4 personas se ubica una persona de cada grupo en un punto "A" y el resto del grupo, estará en un punto "B", ahora harán carrera de relevos, haciendo 10 relevos por grupos, y aumentando las distancias entre los puntos "A" y "B".</p> <p>7:35 am: segunda pausa de hidratación la pregunta ¿Cómo van? Responden muy bien, muy bueno y sonríen. Se realiza ahora el mismo ejercicio, pero se explica cómo se debe rebotar el balón con mano derecha, desplazando y relevando. Luego se aumenta la distancia progresivamente y cambiando de mano.</p> <p>7:47 tercera pausa de hidratación. Para finalizar se organizan las filas de nuevo y el participante en el punto "A" tendrá balón, el resto del grupo estará en el punto "B". Quien tiene el balón lo lleva driblando, lo entrega y la persona que recibe dribla hasta el tablero, lanza y recoge el balón. Se repite el ejercicio con cada participante de cada grupo. Se detiene el ejercicio, y ahora se añade el factor de competencia, contando cada cesta como 1 punto. Se suman los puntos por cada grupo teniendo dos empates de 4 puntos y 3 empates de 3 puntos.</p> <p>8:00 am: hidratación. Vuelta a la calma y estiramientos repasando los grupos musculares. A la pregunta general ¿Cómo les fue? El grupo responde "muy bien, metimos muchas cestas, estuvo bueno, gracias profe, la pasamos rico"</p> <p>8:01 am: Finalización.</p>

## Observación Participante No. 2

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN DEPORTE ENFASIS DEPORTE SOCIAL</b>
<b>DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO GUIA DE OBSERVACION</b>
<b>OBSERVACIÓN DE LA PRACTICA DE DEPORTE CON ADULTO MAYOR</b>
<b>Lugar:</b> Fundación de Actividad Física y Deporte FUNAFDE <b>Día:</b> 15 Septiembre 2015 <b>Hora:</b> 8:15 am <b>Temática:</b> BALONCESTO <b>Tipo de Observación:</b> No participante <b>Tiempo:</b> 45 minutos <b>Observador:</b> Carolina González <b>Participantes:</b> 13 personas <b>Clima:</b> Soleado
<p>8:15 am: inicio con oración por parte de los participantes. Se realiza saludo y bienvenida a la sesión, se realiza un círculo, y se entrega un balón que será pasado de mano en mano entre los participantes mientras realizan skipping, sin dejar caer el balón. Ahora se incorpora otra balón y cada uno ira en una dirección opuesta, si se cae, cumplirá penitencia, contando chistes, coplas, adivinanzas o un ejercicio de calentamiento.</p> <p>8: 27 am: se realiza hidratación. En grupos de 3 personas una estará en un punto "A" y las otras en el punto "B", se hacen carreras de relevo evidenciando autocorrección, tras los errores en los desplazamientos y corrección entro los miembros del grupo.</p> <p>8:35 am: hidratación. A continuación se les hace entrega de un balón de baloncesto por grupo, y se realiza la misma actividad de relevos, pero driblando el balón y desplazando. Como hay un grupo de 4 personas, se hace énfasis en este grupo, ya que se tienden a confundir en los relevos, se les anima y luego ya comprenden bien el ejercicio</p> <p>8:47 am: hidratación. A la pregunta ¿Cómo van hasta ahora? Responden "muy bien, no entendía al principio, pero ahora sí, chévere" ahora se ubica de nuevo un participante "a" con balón y el resto del grupo e le punto "B", sin balón, quien tiene el balón lo lleva driblando, hasta el punto "B" lo entrega y quien lo recibe, se lo lleva driblando y realiza un lanzamiento al tablero para hacer la sesta. Cada participante hace 5 relevos y lanzamientos, y descansan. Se vuelven a organizar, y se dan dos minutos de competencia, contando un punto por cada cesta convertida. Los grupos animan a quien va a lanzar, hacen porras y canticos, sonrén y aplauden.</p> <p>9:00 am: hidratación se realiza un círculo con los participantes, y se hace estiramientos, repasando los músculos y se finaliza con un gran aplauso para todos. Se pregunta en general ¿cómo les fue? Responde súper, metimos cestas, ahí la pasamos bueno, estuvo chévere, gracias profe, toca seguir ensayando, al principio no podía ni lanzar y luego hice cestas.</p>

### Observación Participante No. 3

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN DEPORTE ENFASIS DEPORTE SOCIAL</b>
<b>DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO GUIA DE OBSERVACION</b>
<b>OBSERVACIÓN DE LA PRACTICA DE DEPORTE CON ADULTO MAYOR</b>
<b>Lugar:</b> Fundación de Actividad Física y Deporte FUNAFDE <b>Día:</b> 22 Septiembre 2015 <b>Hora:</b> 8:15 am <b>Temática:</b> BALONCESTO <b>Tipo de Observación:</b> No participante <b>Tiempo:</b> 45 minutos <b>Observador:</b> Carolina González <b>Participantes:</b> 13 personas <b>Clima:</b> Soleado
<p>8:15 am: inicio con oración por parte de los participantes. Se realiza saludo y bienvenida a la sesión, se realiza un círculo, y se entrega un balón que será pasado de mano en mano entre los participantes mientras realizan skipping, sin dejar caer el balón. Ahora se incorpora otro balón y cada uno irá en una dirección opuesta, si se cae, cumplirá penitencia, contando chistes, coplas, adivinanzas o un ejercicio de calentamiento.</p> <p>8: 27 am: se realiza hidratación. En grupos de 3 personas una estará en un punto "A" y las otras en el punto "B", se hacen carreras de relevo evidenciando autocorrección, tras los errores en los desplazamientos y corrección entre los miembros del grupo.</p> <p>8:35 am: hidratación. A continuación se les hace entrega de un balón de baloncesto por grupo, y se realiza la misma actividad de relevos, pero driblando el balón y desplazando. Como hay un grupo de 13 personas, se hace énfasis en este grupo, ya que se tienden a confundir en los relevos, se les anima luego ya comprenden bien el ejercicio</p> <p>8:47 am: hidratación. A la pregunta ¿Cómo van hasta ahora? Responden "muy bien, no entendía al principio, pero ahora sí, chévere" ahora se ubica de nuevo un participante "a" con balón y el resto del grupo en el punto "B", sin balón, quien tiene el balón lo lleva driblando, hasta el punto "B" lo entrega a quien lo recibe, se lo lleva driblando y realiza un lanzamiento al tablero para hacer la sexta. Cada participante hace 5 relevos y lanzamientos, y descansan. Se vuelven a organizar, y se dan dos minutos de competencia, contando un punto por cada cesta convertida. Los grupos animan a quien va a lanzar, hacen porras y canticos, sonrían y aplauden.</p> <p>9:00 am: hidratación se realiza un círculo con los participantes, y se hace estiramientos, repasando los músculos y se finaliza con un gran aplauso para todos. Se pregunta en general ¿cómo les fue? Responde súper, metimos cestas, ahí la pasamos bueno, estuvo chévere, gracias profe, toca seguir ensayando, al principio no podía ni lanzar y luego hice cestas.</p>

## -Observación Participante No. 4

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN DEPORTE ENFASIS DEPORTE SOCIAL  DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO GUIA DE OBSERVACION</b>
<b>OBSERVACIÓN DE LA PRACTICA DE DEPORTE CON ADULTO MAYOR</b>
<b>Lugar:</b> Fundación de Actividad Física y Deporte FUNAFDE <b>Día:</b> 29 de septiembre de 2015 <b>Hora:</b> 8 am <b>Temática:</b> BALONCESTO <b>Tipo de Observación:</b> Participante <b>Tiempo:</b> 58 minutos <b>Observador:</b> Carolina González <b>Participantes:</b> 12 personas <b>Clima:</b> Soleado
<p>8:10 am: inicio y bienvenida a los participantes. Oración a cargo de una participante del grupo explican los objetivos de la sesión.</p> <p>8:17 am: se inicia explicando la dinámica del juego “Balonmano” sus reglas y la intención del juego, no se puede correr con el balón, no se puede quitar el balón de las manos y tampoco habrá contacto físico. En el momento en que se viole alguna de estas reglas, el balón pasara a posesión de otro equipo. Se divide el grupo en 4 sub grupos, y se enfrentan en cada mitad de la cancha una pareja de grupos. A medida que el juego va avanzando se generan situaciones de juego, que requieren de reflexión por parte de los participantes, bien sea por la violación de alguna regla o por el contacto fuerte sin interrupción durante el juego.</p> <p>8:25 am: hidratación.</p> <p>8:28 am: se rotan los equipos y se continúa con la dinámica durante 4 minutos más. A continuación se añade el factor competitivo, dando 1 punto al equipo que logre completar 10 pases seguidos sin que caiga o intercepten el balón el equipo contrario.</p> <p>8:35 am: hidratación.</p> <p>8:38 am: se organizan grupos de 3 personas y se lleva a cabo una carrera de relevos, en donde los participantes recordaran y trabajaran los diferentes desplazamientos y formas de driblar el balón familiarizándose también con el elemento.</p> <p>8:45 am: el mismo ejercicio se ejecuta, pero esta vez cada participante con balón deberá desplazarse driblando hasta el arco, para lanzar y tratar de convertir cestas. Se dan 4 minutos de entrenamiento. En la continuación se colocara el mismo ejercicio pero esta vez cada cesta contara como un punto, durante 4 minutos se ejecuta el ejercicio dando como ganador a un grupo con 6 cestas convertidas.</p> <p>8:51 am: hidratación</p> <p>8:55 am: realización de estiramientos y relajación, mientras se repasan los grupos musculares involucrados. Se pregunta en general ¿Cómo les fue? Y los participantes responden que muy bien, ellos se sintieron muy felices, cuando colaboraron con su equipo al convertir cestas, otros dicen que se convirtieron pero se sintieron bien animando. Se realiza una reflexión en cuanto a los ejercicios ejecutados, y las reglas del baloncesto, en donde la gente expresa que le gusta mucho aprender nuevas cosas como esas, y que ojala se sigan realizando esas actividades.</p> <p>9:08 am: finalización de la sesión.</p>

## Anexo No. 6 Rejilla De Observación

Rejilla No. 1

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN DEPORTE ENFASIS DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO</b>	
<b>ANALISIS DEL EFECTO DE LA PRACTICA DE DEPORTE EN LA DIMENSION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR</b>	
<b>REJILLA DE OBSERVACION 03 de Septiembre de 2015</b>	
<b>CATEGORIA</b>	<b>ANOTACION</b>
<b>PARTICIPACION</b>	Se muestra interés de participación e integración en los diferentes grupos de trabajo, según la tarea designado por los profesores.
<b>AUTOESTIMA</b>	Manifiestan alegría, y satisfacción tras los triunfos o derrotas en los diferentes juegos.

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN DEPORTE ENFASIS DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO</b>	
<b>ANALISIS DEL EFECTO DE LA PRACTICA DE DEPORTE EN LA DIMENSION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR</b>	
<b>REJILLA DE OBSERVACION 10 de Septiembre de 2015</b>	
<b>CATEGORIA</b>	<b>ANOTACION</b>
<b>PARTICIPACION</b>	Los participantes manifiestan el poco conocimiento de la práctica de Tenis, pero están atentos a aprender y realizar los ejercicios, se integran en medio de los ejercicios propuestos. .
<b>AUTOESTIMA</b>	Manifiestan alegría, y se evidencia las armónicas relaciones entre todos los participantes.

Rejilla No. 3

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN DEPORTE ENFASIS DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO</b>	
<b>ANALISIS DEL EFECTO DE LA PRACTICA DE DEPORTE EN LA DIMENSION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR</b>	
<b>REJILLA DE OBSERVACION 11 de Septiembre de 2015</b>	
<b>CATEGORIA</b>	<b>ANOTACION</b>
<b>PARTICIPACION</b>	El grupo se muestra receptivo a las actividades que los profesores plantean, se integran con los docentes y con los mismos compañeros.
<b>AUTOESTIMA</b>	Los participantes manifiestan que se sienten felices por la oportunidad de realizar práctica de natación, que esos ejercicios los relajan y les dan sensación de bienestar.

**Rejilla No. 4**

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN DEPORTE ENFASIS DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO</b>	
<b>ANALISIS DEL EFECTO DE LA PRACTICA DE DEPORTE EN LA DIMENSION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR</b>	
<b>REJILLA DE OBSERVACION 11 de Septiembre de 2015</b>	
<b>CATEGORIA</b>	<b>ANOTACION</b>
<b>PARTICIPACION</b>	A través de las dinámicas propuestas, los participantes se muestran participes, y procuran integrarse y preguntar si algo no fue entendido, también proponen ejercicios.
<b>AUTOESTIMA</b>	Se evidencia una actitud positiva, de felicidad, optimista por parte de los participantes que a su vez manifiestan gozo y satisfacción al realizar la práctica.

**-Rejilla No. 5**

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN DEPORTE ENFASIS DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO</b>	
<b>ANALISIS DEL EFECTO DE LA PRACTICA DE DEPORTE EN LA DIMENSION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR</b>	
<b>REJILLA DE OBSERVACION 8 de Septiembre de 2015</b>	
<b>CATEGORIA</b>	<b>ANOTACION</b>
<b>PARTICIPACION</b>	Mediante las actividades propuestas, se generan dinámicas de integración y reconocimiento de los participantes entre sí.
<b>AUTOESTIMA</b>	Se evidencia una notable mejoría en el estado animo de muchos de los participantes, que al iniciar la práctica se encontraban bajos de ánimo, según lo que manifestaron.

## Rejilla No. 6

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LICENCIATURA EN DEPORTE</b> <b>ENFASIS DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ANALISIS DEL EFECTO DE LA PRACTICA DE DEPORTE EN LA DIMENSION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR</b></p> <p style="text-align: center;"><b>REJILLA DE OBSERVACION</b> <b>15 de Septiembre de 2015</b></p>	
CATEGORIA	ANOTACION
PARTICIPACION	<p>A partir de las actividades propuestas, se evidencia una toma de liderazgo para la consecución de los objetivos de las tareas designadas entre el mismo grupo integran a quienes no se muestran tan entusiasmados.</p>
AUTOESTIMA	<p>Los participantes comentan entre ellos los problemas familiares que les acontece, pero resaltan la función de la práctica para ayudarlos a olvidar dichas situaciones negativas. Cuando finalizan la sesión, manifiestan felicidad y tranquilidad.</p>

**-Rejilla No. 7**

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN DEPORTE ENFASIS DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO</b>	
<b>ANÁLISIS DEL EFECTO DE LA PRACTICA DE DEPORTE EN LA DIMENSION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR</b>	
<b>REJILLA DE OBSERVACION 22 de Septiembre de 2015</b>	
<b>CATEGORIA</b>	<b>ANOTACION</b>
<b>PARTICIPACION</b>	La mayoría del grupo se muestran atentos a las directrices que se dan, preguntan en caso de no comprender, y solucionan situaciones internas que se generan en los grupos de trabajo..
<b>AUTOESTIMA</b>	En el caso de las participantes adultas mayores, Manifiestan agrado al realizar la práctica, pues dicen que adelgazan y eso las hace ver bonitas.

**Rejilla No. 8**

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LICENCIATURA EN DEPORTE</b> <b>ENFASIS DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ANALISIS DEL EFECTO DE LA PRACTICA DE DEPORTE EN LA DIMENSION SOCIAL DEL</b> <b>ADULTO MAYOR</b></p> <p style="text-align: center;"><b>REJILLA DE OBSERVACION</b> <b>29 de Septiembre de 2015</b></p>	
<p style="text-align: center;">CATEGORIA</p>	<p style="text-align: center;">ANOTACION</p>
<p style="text-align: center;">PARTICIPACION</p>	<p>Los participantes se muestran activos y manifiestan el deseo de participar en las diferentes actividades en torno a la práctica de baloncesto.</p>
<p style="text-align: center;">AUTOESTIMA</p>	<p>Manifiestan sensación de alegría y bienestar, algunos participantes venían tristes pero se les olvido gracias a la práctica.</p>

## Anexo No. 7 Entrevistas Semi estructuradas

### Entrevista No. 1

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN DEPORTE  
ENFASIS DE DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO**

**FORMATO DE CONSENTIMIENTO LIBRE E INFORMADO PARA LA  
PARTICIPACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN  
“ANÁLISIS DEL EFECTO, QUE TIENE LA PRÁCTICA DEPORTIVA, EN LA  
DIMENSION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR”**

Lugar Aplicación: Localidad de Suba- Bogotá D.C

Fecha Aplicación: 10 Agosto de 2015

Entrevistado: Luis Alejandro Rincón

Edad: 75 años

Tiempo en la Fundación: 3 años.

Objetivo: Conocer su percepción acerca del efecto que considera ha tenido, la práctica deportiva desde FUNAFDE en su vida.

Buenas Tardes: Mi nombre es Carolina González, estudiante de décimo semestre de la Universidad Pedagógica Nacional, del programa Licenciatura en Deporte, y me encuentro realizando una entrevista, para analizar los efectos sociales que tiene la práctica de deporte en el Adulto Mayor de la Fundación FUNAFDE. A continuación, utilizaremos una serie de preguntas a las que pedimos que responda con la mayor sinceridad y veracidad posible.

CG: ¿Cómo se siente cuando practica deporte en la fundación FUNAFDE?

LR: Me siento bien, sí.

CG: ¿Qué significado tiene el deporte en su vida?

LR: Pues tiene mucho significado, porque descansa uno de todas maneras de todo.

CG: ¿El deporte ha cambiado algún aspecto de su vida?

LR: Pues claro que sí, hay mucho más en que ocuparse uno

CG: ¿El deporte ha influido en su nivel de participación?

LR: Pues no he tenido oportunidad de participar pero creo que si

CG: ¿El deporte ha influido en su autoestima?

LR: De pronto si,

CG: ¿en qué sentido?

LR: en la manera de ser, en la manera de actuar para bien o para mal

## Entrevista No.2

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN DEPORTE  
ENFASIS DE DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO**

**FORMATO DE CONSENTIMIENTO LIBRE E INFORMADO PARA LA  
PARTICIPACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN  
“ANÁLISIS DEL EFECTO, QUE TIENE LA PRÁCTICA DEPORTIVA, EN LA  
DIMENSIÓN SOCIAL DEL ADULTO MAYOR”**

Lugar Aplicación: Localidad de Suba- Bogotá D.C

Fecha Aplicación: 11 de Agosto de 2015

Entrevistado: Bertha Cecilia Gómez

Edad: 66 años

Tiempo en la Fundación: 4 años.

Objetivo: Conocer su percepción acerca del efecto que considera ha tenido, la práctica deportiva desde FUNAFDE en su vida.

Buenas Días: Mi nombre es Carolina González, estudiante de décimo semestre de la Universidad Pedagógica Nacional, del programa Licenciatura en Deporte, y me encuentro realizando una entrevista, para analizar los efectos sociales que tiene la práctica de deporte en el Adulto Mayor de la Fundación FUNAFDE. A continuación, utilizaremos una serie de preguntas a las que pedimos que responda con la mayor sinceridad y veracidad posible.

CG: ¿Cómo se siente cuando practica deporte en FUNAFDE?

BG: Cuando practico el deporte me siento muy bien, muy realizada, me gusta mucho el deporte ya que allí me, ya que allí tengo amistades, me encuentro muy bien, me siento feliz.

CG: ¿Qué significado tiene el deporte en su vida?

BG: el deporte en mi vida es una cosa de primer nivel, un deporte en primer nivel, lo cual me siento satisfecha, lo cual me ha hecho cambiar la vida, he estado muy contenta, me siento muy realizada.

CG: ¿El deporte ha cambiado algún aspecto de su vida? ¿Y qué aspecto sería?

BG: el deporte ha cambiado mi vida porque he conseguido allí amistades, con las cuales intercambiamos mucho, eeee, charlamos, hablamos, lo cual me siento muy realizada, porque en cambio que en la casa no se hace ninguna actividad, y agradezco porque allí uno está pendiente de las actividades las cuales no van a sacar muy adelante.

CG: ¿El deporte ha influido en su nivel de participación?

BG: El deporte ha influido en su nivel de participación por lo cual uno siempre está

pendiente de estar allí, de ser cumplido, ya que los profesores también cumplen, ya que les agradecemos inmensamente por él, les agradecemos inmensamente porque allí salimos nos divertimos, estamos con todas las personas de nuestra edad, y yo les agradezco mucho.

CG: ¿El deporte ha influido en su autoestima?

BG: en mi autoestima el deporte, ha influido mucho lo cual me siento muy bien, ya que antes no practicaba nada, de ninguna clase de deporte, ahora me siento realizada.

CG: listo Muchísimas gracias

BG: Mucho gusto mi nombre es Bertha Cecilia Gómez, estoy muy agradecida con la Fundación y espero que sigamos adelante, que no la dejemos caer, por nada de la vida

Cg: Listo, Muchas Gracias.

### **-Entrevista No. 3**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN DEPORTE  
ENFASIS DE DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO**

**FORMATO DE CONSENTIMIENTO LIBRE E INFORMADO PARA LA  
PARTICIPACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN  
“ANÁLISIS DEL EFECTO, QUE TIENE LA PRÁCTICA DEPORTIVA, EN LA  
DIMENSION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR”**

Lugar Aplicación: Localidad de Suba- Bogotá D.C

Fecha Aplicación: 13 de Agosto de 2015

Entrevistado: Gustavo Acosta Avendaño

Edad: 63 años

Tiempo en la Fundación: 4 años.

Objetivo: Conocer su percepción acerca del efecto que considera ha tenido, la práctica deportiva desde FUNAFDE en su vida.

Buenas Días: Mi nombre es Carolina González, estudiante de décimo semestre de la Universidad Pedagógica Nacional, del programa Licenciatura en Deporte, y me encuentro realizando una entrevista, para analizar los efectos sociales que tiene la práctica de deporte en el Adulto Mayor de la Fundación FUNAFDE. A continuación, utilizaremos una serie de preguntas a las que pedimos que responda con la mayor sinceridad y veracidad posible.

CG: ¿Cómo se siente cuando practica deporte en la fundación? ¿Qué siente?

GA: pues me siento bastante agradable, porque se siente uno como aliviado como despejado, como que, todo funciona mejor, entonces siempre hace falta el ejercicio y allí lo estamos tomando muy bien.

CG: ¿Qué significado tiene el deporte en su vida?

GA: para mí significa salud, bienestar, tranquilidad, y que otra cosa? pues se siente uno muy bien haciendo deporte, que muy tarde empecé pero, ahí vamos.

CG: ¿El deporte ha cambiado algún aspecto de su vida?

GA: Si, bastante porque se siente uno como más tranquilo, como que hay más optimismo en uno mismo, y si esta uno como, mucho mejor,

CG: OK ¿El deporte ha influido en su nivel de participación?

GA: Siempre, si señora, porque pues, yo permanezco solo y pues allá con la participación con todos, se siente uno mejor, eeee, como que hace más amistades y la pasa uno pues rico, ahí con todos,

CG: ¿El deporte ha influido en su autoestima?

GA: Siempre sí, claro, en mi autoestima pues se siente uno como libre como que todo funciona mejor, eee, si en ese sentido pues me siento más tranquilo, veo que si me sirve mucho esta actuación o estar en este nivel de participación, los ejercicios son muy buenos, y todo eso le ayuda mucho a uno.

CG: listo, algún comentario más por añadir de su participación, y su práctica en la fundación?

GA: pues el único comentario, que estoy muy agradecido con ustedes, con los fundadores de esta fundación, pues no había tenido yo la oportunidad, de estar en algo así, y es la primera vez que participo y me siento bastante satisfecho con esta participación ahí en la fundación.

Cg: Listo, Muchas Gracias.

GA: Siempre a la orden.

Entrevista no. 4

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN DEPORTE  
ENFASIS DE DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO**

**FORMATO DE CONSENTIMIENTO LIBRE E INFORMADO PARA LA  
PARTICIPACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN  
“ANÁLISIS DEL EFECTO, QUE TIENE LA PRÁCTICA DEPORTIVA, EN LA  
DIMENSION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR”**

Lugar Aplicación: Localidad de Suba- Bogotá D.C

Fecha Aplicación: 14 de Agosto de 2015

Entrevistado: María Elvira Torres Hernández

Edad: 60 años

Tiempo en la Fundación: 1 año y medio.

Objetivo: Conocer su percepción acerca del efecto que considera ha tenido, la práctica deportiva desde FUNAFDE en su vida.

Buenas Días: Mi nombre es Carolina González, estudiante de décimo semestre de la Universidad Pedagógica Nacional, del programa Licenciatura en Deporte, y me encuentro realizando una entrevista, para analizar los efectos sociales que tiene la práctica de deporte en el Adulto Mayor de la Fundación FUNAFDE. A continuación, utilizaremos una serie de preguntas a las que pedimos que responda con la mayor sinceridad y veracidad posible.

CG: ¿Cómo se siente cuando practica deporte en la fundación?

MT: Me siento una persona muy activa, rejuvenecida, con ilusiones de participar en esos grupos que ustedes tienen, como soy gordita en realidad me ha llamado la atención es para empezar a bajar de peso, me ha servido mucho y echarme una voladita, pues para participar, tener compañeras nuevas, y conocer cómo debo hacer los ejercicios, y eso me ha ayudado mucho

CG: ¿Qué significado tiene el deporte en su vida?

MT: ese deporte me ha ayudado, significa para mí que eso lo debería estar practicando a diario, pero la verdad se me dificulta, yo aprovecho cuando tengo que ir porque eso me ha ayudado mucho para mi salud, me ayuda mucho para cuando estoy triste, eso me ayuda a que sea una persona que vuelva a recuperar mi risa, mi alegría y con mi amiga que es la que me impulsa a que vaya allá a los ejercicios porque a veces estoy muy triste entonces, ella me dice “camine” y allá voy y se me olvidan mis problemas, se me olvida todo lo que tengo aquí en la casa entonces, yo voy allá y disfruto aunque sea una horita muy diferente a lo del hogar

CG: ¿El deporte ha cambiado algún aspecto de su vida? ¿Y cuál aspecto sería y cómo?

MT: Me ha servido mucho para, porque yo estaba sufriendo de muchos dolores de piernas y me ha ayudado mucho en mi salud, he cambiado mi genio, ya no soy la persona que, yo era una persona muy alegre, pero a causa de los problemas que he tenido últimamente me volvieron una persona muy agresiva, muy malgeniada, llorona, estaba mejor dicho rebelde, ahoritica con esto me ha ayudado mucho a tener más tranquilidad, a pensar un poco más en mí que en los demás, porque yo me encerraba contra los demás, y a destruirme yo misma, entonces mi amiga es la que me arrastra, para llevarme allá, entonces con ella compartimos, ella me lleva, me lleva al grupo, participamos, nos reímos, nos burlamos, hablamos, compartimos y la verdad pues con ella me siento muy, con una persona que me ha ofrecido mucho apoyo, y con el grupo pues también, porque al menos ya sé que me extrañan, cuando no voy, me siento contenta.

CG: ¿El deporte ha influido en su nivel de participación?

MT: si, pues a si no me inviten a de pronto a decir “venga, me ayuda o algo”, no, yo participo de todas maneras yo me ofrezco, yo colaboro, si veo que hay que ayudar en algo pues ayudo, o cuando estamos en los ejercicios, si yo veo que la persona no puede, no entiende, yo trato de ayudarle, disfruto con los muchachos cuando juagamos, y a veces hay personas que no logran entender entonces digo “hagan así, hagan asa”, yo me disfruto, y como me gustan los viejitos, yo quiero mucho a los viejitos, pues yo me siento muy contenta, satisfecha y para mi es una alegría poder compartir todo.

CG: ¿El deporte ha influido en su autoestima?

MT: Si porque a veces estoy muy, como con ganas de irme para el otro planeta, y la verdad pues, esto me ha ayudado mucho a que tengo que surgir, a que tengo que no dejarme derrotar y la verdad, yo me siento que estoy bien, que me siento hasta delgada, puedo estar bien “gordita”, pero me siento hasta delgada, me siento liviana, me siento que estoy bonita, que yo creo que estoy “feita”, pero me siento bonita, me siento como sana, alegre, la verdad a mí me ha ayudado mucho para más que todo mi autoestima, porque a veces quisiera dejarme derrumbar, dejarme morir, y la verdad si me ha ayudado.

CG: listo Muchísimas gracias Señora Elvira

MT: Bueno que disculpe y cualquier cosa pues con mucho gusto cuente conmigo, en lo que yo pueda ayudarles con mucho y estoy feliz yo nunca me imaginé estar en este grupo pero estoy muy contenta ahí y feliz, y mirar cómo puedo participar más.

**Anexo No. 8. Registro Fotográfico**

Práctica pedagógica de deporte en FUNAFDE



