

**ACTIVIDADES LUDICO RECREATIVAS EN ADULTOS MAYORES**  
(Una experiencia desde los barrios Rojas Trujillo, Tenerife y la Playa de la ciudad de Neiva).

**POR:**

**WILFREDO RAMIREZ ZAMBRANO**  
COD: 2004101456

**MARIA YANID VELEZ ROJAS**  
COD: 2003201998

**MABEL YURANY VALENCIA VANEGAS**  
COD: 2002203901

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA.**  
**FACULTAD DE EDUCACION.**  
**PROGRAMA DE EDUCACION FISICA.**  
**NEIVA-MAYO.**  
**2008**

**ACTIVIDADES LUDICO RECREATIVAS EN ADULTOS MAYORES**  
**(una experiencia desde los barrios Rojas Trujillo, Tenerife y la Playa de la**  
**ciudad de Neiva).**

**POR:**

**WILFREDO RAMIREZ ZAMBRANO**  
**COD: 2004101456**

**MARIA YANID VELEZ**  
**COD: 2003201998**

**MABEL YURANY VALENCIA VANEGAS**  
**COD: 2002203901**

**ENTREGADO A:**  
**COMITÉ DE INVESTIGACION**

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA.**  
**FACULTAD DE EDUCACION.**  
**PROGRAMA DE EDUCACION FISICA.**  
**NEIVA-MAYO.**  
**2008**

## CONTENIDO.

	pág.
PRESENTACIÓN	8
1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	9
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	10
2 JUSTIFICACIÓN	11
3 OBJETIVOS	12
3.1 OBJETIVO GENERAL	12
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
4. REFERENTE CONCEPTUAL	13
4.1 ESTADO DEL ARTE DE LA INVESTIGACIÓN	13
4.2 REFERENTE CONTEXTUAL	14
4.2.1 Ubicación Geográfica de Neiva	14
4.2.2 La Comuna tres de la ciudad de Neiva	14
4.3 ASPECTOS LEGALES A CONSIDERAR	15
5. REFERENTE CONCEPTUAL	17
5.1 ACERCA DEL ADULTO MAYOR	17
5.2 SOBRE EL CONCEPTO DE ENVEJECIMIENTO	18
5.3 CARACTERÍSTICAS SOCIO AFECTIVAS EN EL ADULTO MAYOR	19

5.4	ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS EN EL ADULTO MAYOR	20
5.4.1	Los Juegos	21
5.4.2	La Terapia Curativa	22
5.4.3	La Danza	22
5.5	SOBRE EL PROGRAMA “LA VOZ DE LOS ABUELOS”	22
5.6	CUADRO DE ANÁLISIS	24
6.	DISEÑO METODOLÓGICO	27
6.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN	27
6.2.	UNIDAD DE ANÁLISIS Y UNIDAD DE TRABAJO	27
6.2.1	Unidad de análisis	27
6.2.2	Unidad de Trabajo	27
6.3	INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	27
6.4	PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	28
6.5	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	28
7.	RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	29
7.1	HALLAZGOS ENCONTRADOS	29
7.2	CATEGORÍAS DE LA INVESTIGACIÓN	30
7.3	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	31
7.3.1	Con el ejercicio me siento mejor	31
7.3.2	Con la práctica del ejercicio se consiguen más amistades de nuestras edades	32
7.3.3	Yo asisto porque espero que algún día me ayuden con platica	33

8	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	34
9	PRESUPUESTO	35
10	CONCLUSIONES	36
	BIBLIOGRAFÍA	37
	ANEXOS	38

## LISTA DE ANEXOS

	pág
Anexo 1. Entrevista semiestructurada	39
Anexo 2. Ficha de Observación	40
Anexo 3. Registros Fotográficos	42

**NOTA DE ACEPTACIÓN**

---

---

---

---

**Presidente del Jurado**

---

**Jurado**

---

**Jurado**

Neiva, Junio de 2008

## **PRESENTACIÓN.**

El documento que aquí se presenta, constituye el resultado final de la investigación “ACTIVIDADES LUDICO RECREATIVAS EN ADULTOS MAYORES (una experiencia desde los barrios Rojas Trujillo, Tenerife y la Playa de la ciudad de Neiva), con Adultos Mayores del programa “La Voz de los Abuelos”. En él se dan a conocer los hallazgos encontrados se hace el análisis de la información y se presentan las conclusiones del estudio.

La investigación fue desarrollada en los barrios mencionados teniendo en cuenta el nivel de vulnerabilidad que se presenta en estos sectores y partiendo de la iniciativa que realiza la alcaldía Municipal, la EPS carmen Emilia Ospina, La Secretaria de Salud Municipal de Neiva y Comfamiliar del Huila.

Con el propósito de establecer un proceso metodológico riguroso se utilizó un enfoque de tipo cualitativo acudiendo específicamente a la investigación de carácter etnográfico.

Así mismo, se plasman en este informe las conclusiones hechas por el grupo de investigación una vez se desarrollo el análisis e interpretación de los datos y la información obtenida en el trabajo de campo, las cuales se consideran como un referente de vital importancia para comprender el contexto y el ambiente cultural, lúdico recreativo y social que subyacen en la práctica de la actividad física.



## **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.**

El ser humano para su desarrollo integral requiere llevar a cabo desde su nacimiento hasta la muerte, actividades relacionadas con los ámbitos de interacción social, el desarrollo personal, cultural, recreativo, deportivo entre otros, a fin de encontrar espacios adecuados que le permitan tener un equilibrio emocional, afectivo y físico que permitan el mejoramiento de la calidad de vida.

Dentro de estos ámbitos encontramos el correspondiente a la realización de actividades físicas y deportivas. Este aspecto lleva implícito, en múltiples ocasiones, la idea de brindar espacios para que las personas de todas las edades puedan encontrar en él, una práctica sana e indispensable para propender, entre otras cosas, por la conservación de la salud, la belleza estética y el sano esparcimiento.

Desde esta perspectiva, en la comuna número tres de la ciudad de Neiva, la Caja Compensación Familiar del Huila (Comfamiliar), la Alcaldía de Neiva, la EPS Carmen Emilia Ospina y la Secretaria de Salud Municipal prestan los servicios de atención al adulto mayor a través del programa “La Voz de los Abuelos”, el cual entre distintas actividades, ofrece taller de manualidades, actividades lúdicas, recreativas y deportivas. A este programa acuden masivamente, de manera periódica y sin importar distinción de género los adultos mayores de los barrios Rojas Trujillo, Tenerife y la Playa de la ciudad de Neiva.

No obstante, los adultos mayores que acuden a la realización de este tipo de actividades en la mayoría de los casos asisten sin reflexionar, analizar y conocer que beneficios trae para su desarrollo personal, social, afectivo y sin saber en esencia cuál es el impacto definitivo de dichas prácticas en la formación humana y la construcción de una mejor sociedad. De la misma manera, el programa mencionado, no cuenta con un plan o estrategia de investigación que permita determinar qué tipo de acciones y estrategias pedagógicas se pueden implementar para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de las personas de la tercera edad a través de las prácticas corporales metódicas y sistemáticas.

Por otra parte, los adultos mayores, no establecen en sentido estricto, cuál es el papel que juegan para sus propias vidas las prácticas lúdico recreativas que se realizan diariamente en este programa. Como resultado de estas inquietudes se formula en este documento el siguiente interrogante de investigación:

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.**

¿Cuál es el sentido que los adultos mayores de los barrios Rojas Trujillo, Tenerife y la Playa de la comuna tres de la ciudad de Neiva encuentran en la práctica de la actividad lúdico recreativa brindada por el programa “la voz de los abuelos”?

## 2. JUSTIFICACIÓN

La idea de considerar y encontrar significado a los comportamientos sociales de determinadas comunidades, sin importar en que ámbito o contexto se desarrollen, se constituye en una razón fundamental para llevar a cabo trabajos académicos y de investigación que den cuenta de las realidades sociales, culturales, políticas, recreativas y deportivas en que se desenvuelven y crecen los seres humanos.

En este sentido la necesidad de adelantar trabajos de investigación en el área de educación física, y de manera específica, en el contexto de las prácticas deportivas y recreativas que desarrollan las personas de la tercera edad se consolida en una necesidad para el grupo de este trabajo, para el programa de educación física y la Universidad Surcolombiana dado que representa un avance significativo en la investigación de este ámbito.

Así mismo el hecho de establecer un estudio de este tipo, por un lado, abre espacios para determinar de manera general cuál es el impacto que causa en la vida cotidiana, familiar y social la práctica de actividades lúdico recreativas en los adultos mayores y por otro, suministra elementos de juicio para caracterizar y contextualizar los ambientes sociales que gravitan en determinados sectores de una población.

En el mismo orden, este trabajo representó una labor indispensable para establecer la relevancia que produce a nivel social, económico y cultural la puesta en marcha de un programa de atención al adulto mayor por parte de instituciones del Estado como lo son la caja de compensación familiar del Huila (Comfamiliar), la Alcaldía de Neiva, la EPS Carmen Emilia Opina y la Secretaría de Salud Municipal de Neiva.

Finalmente, consideramos de gran importancia este proyecto dado que al desarrollarlo permitirá generar la discusión para dinamizar procesos de formación con carácter lúdico, físico-recreativo, a favor y al beneficio de la buena utilización del tiempo libre, como medio para reactivar las ilusiones de vida, los sueños, la esperanza y la alegría en el adulto mayor.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 OBJETIVO GENERAL**

Determinar el sentido por el cuál los Adultos Mayores de los barrios la Playa, Tenerife y Rojas Trujillo de la ciudad de Neiva desarrollan actividades lúdico recreativas en el programa “La Voz de lo Abuelos”

#### **3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Desarrollar talleres de actividades recreativas, físicas, lúdicas y aplicar las fichas de observación elaboradas por el grupo de estudio a los adultos mayores del programa “La Voz de los Abuelos”.
- Analizar y discutir sobre los tipos de actividades físico-corporales que realizan los adultos mayores del programa “La Voz de los Abuelos”.
- Establecer si la práctica de la actividad, que realizan los adultos mayores constituye un factor de interés y motivación para permanecer en el programa “La Voz de los Abuelos”.
- Determinar el grado de participación del adulto mayor en las actividades propuestas por el programa “La Voz de los Abuelos”.

## 4. REFERENTE CONCEPTUAL

### 4.1 ESTADO DEL ARTE DE LA INVESTIGACIÓN.

Los estudios realizados en este campo del desarrollo humano permiten visualizar trabajos que dan cuenta de interesantes resultados que se enmarcan en un contexto específico de las prácticas deportivas, recreativas y lúdicas, consideradas como un espacio de vital importancia en la vida social que trasciende en los aspectos fisiológicos, físicos y afectivos de los adultos mayores. Así pues, para hacer alusión a algunas investigaciones que se han desarrollado en esta misma línea es pertinente hacer mención a los trabajos que se han realizado a nivel internacional, nacional y regional.

En el campo internacional encontramos los estudios del psicólogo y filósofo Erik Erikson, cuya tesis se titula “Generatividad versus Encantamiento” según el autor en esta teoría “el ser humano entrado en los 40 años de edad siente la necesidad de participar en la continuación de la vida y para lograrlo requiere llevar una vida activa”<sup>1</sup> es decir, existe una notable preocupación por parte de la persona para sentirse parte importante de la sociedad y no caer en el frecuente olvido al que llegan la mayoría de las personas que sobrepasan la edad de 70 años, y para conseguirlo es imprescindible la práctica de la actividad física en todas sus manifestaciones.

En este mismo sentido según Jaramillo Echeverry (2001) citando a Ward, Sherman y Lagory, en 1984 “se realizaron estudios con ancianos donde se encontró que el bienestar subjetivo de estos se relaciona con la calidad de las redes sociales, en otras palabras con la calidad de los vínculos sociales (hijos, familia y amigos)”<sup>2</sup>. Así mismo, es adecuado resaltar los trabajos de investigación hechos por Bowling y Browne sobre la calidad de las relaciones sociales en la edad adulta.

En el plano nacional es válido rescatar los productos de la investigación llevada a cabo por Jaramillo Echeverry (2001) realizada en el programa de pensionados y jubilados de la Caja Nacional de Previsión Social de la ciudad de Manizales donde el autor comprendió “que los ancianos de estas instituciones consideraban al baile de salón como una actividad que les proporcionaba beneficios físicos,

---

<sup>1</sup> ERIKSON, Erik. Personalidad y Desarrollo Social en la Edad Adulta Intermedia.

<sup>2</sup> MURCIA PEÑA, Napoleón y JARAMILLO ECHEVERRY Luís Guillermo. Seis experiencias en Investigación Cualitativa. Editorial Kinesis. 2001. Pág. 116

cognoscitivos, mentales y sociales”<sup>3</sup>. Esta investigación permite inferir, entonces, la representación y el significado que otorgan los adultos mayores a la práctica del baile de manera organizada y dentro de un espacio para el fomento y desarrollo de las relaciones interpersonales.

Por otra parte, hablando desde el contexto regional, específicamente desde el ambiente departamental, es necesario traer a consideración en este aparte del texto la investigación “interpretación de sentido de los motivos y satisfactores que para el adulto mayor tiene la actividad física realizada en el club caminemos por la vida perteneciente a un programa de extensión comunitaria de la carrera de educación física de la universidad Surcolombiana”. Esta investigación se realizó en la Ciudad de Neiva con personas gerontes pertenecientes al club Caminemos por la vida, donde participaron estudiantes del programa de Educación Física de la Universidad Surcolombiana. En ella se encontraron entre otros aspectos la importancia de la práctica de la actividad física como un espacio ideal de vida sin restricciones.

## **4.2. REFERENTE CONTEXTUAL**

**4.2.1 Ubicación geográfica de Neiva.** Neiva es la capital del Departamento del Huila, Colombia. Está ubicada entre la Cordillera Central y Oriental, en una planicie sobre la margen oriental del río Magdalena, en el valle del mismo nombre, cruzada por el río Las Ceibas y el Río del Oro; su altura máxima es de 300 metros sobre el nivel del mar, el clima es calido, templado y frío con una temperatura promedio de 28 grados centígrados y su superficie es de 1.553 km<sup>2</sup>.

Esta es una de las principales ciudades del Sur Colombiano, ya que es el puerto de conexión para las ciudades capitales de Florencia, Mocoa, Popayán y Pasto. Está en las coordenadas 2°59'55"N, 75°18'16"O, su extensión territorial de 1.533 Km<sup>2</sup>, su altura de 442 metros sobre el nivel del mar y su temperatura promedio de 28°C.

Limita al norte, con los municipios de Aipe y Tello; al sur, con Rivera, Palermo y Santa María; al este, con el departamento del Meta; y, al oeste, con el departamento del Tolima.

**4.2.2 La comuna tres de la ciudad de Neiva.** La comuna tres de la ciudad de Neiva es el escenario donde se desarrollará este trabajo de investigación, precisando que son los barrios de las zonas marginadas los seleccionados para realizar el estudio correspondiente, las siguientes son algunas de sus características: la comuna está conformada de un extremo por un alto porcentaje de población vulnerable cuyos estratos socioeconómicos están entre 1 y 2 y por el otro lado está constituida por sectores sociales donde las condiciones de vida de

---

<sup>3</sup> MURCIA PEÑA, Napoleón y JARAMILLO ECHEVERRY Luís Guillermo. Seis experiencias en Investigación Cualitativa. Editorial Kinesis. 2001. Pág. 116

las personas son mejores dado que están en un estrato socioeconómico entre 4 y 6. La extensión de la comuna va desde atravesar zonas céntricas de la ciudad hasta llegar a lugares periféricos. A continuación se presentan las zonas limítrofes de la comuna y los barrios que conforman:

Partiendo del puente Misael Pastrana Borrero, hasta el puente de la carrera 16 a la altura del batallón Tenerife, de ahí se continúa en sentido sur hasta la quebrada la Toma, seguidamente continúa por la Toma aguas abajo hasta la desembocadura del río Magdalena, de ahí continúa aguas abajo por el río Magdalena hasta la desembocadura del río las Ceibas, y sigue aguas arriba hasta el puente Misael Pastrana Borrero, punto de partida. Los barrios que la conforman son los siguientes: Lago, Caracolí, San Vicente de Paúl, la Cordialidad, Plazas Alcid, Reinaldo Matiz, Rojas Trujillo, Las Delicias, Sevilla, José Eustacio Rivera, Tenerife, Campo Núñez, La Toma, Quirinal, Santa Librada, Chapinero I y II etapa, Mano Fuerte, Las Ceibas, Los Profesionales, Los Samanes, Villa Patricia, La Estrella, Bajo Tenerife, Las Ceibitas, Conjunto Brisas del Magdalena, Asentamiento Brisas del Magdalena.

#### **4.3 ASPECTOS LEGALES A CONSIDERAR**

Las personas adultas mayores, (definidas por la Organización Panamericana de la Salud como personas de 60 años o más), son poseedoras de derechos inalienables, como el derecho a la vida, a tener un nombre, etc. Las personas adultas mayores son poseedoras también de derechos como ciudadanos, en tanto que son protegidos por un estado sujetándose a deberes y derechos.

##### **Las Personas Adultas Mayores tienen derecho a:**

- **A la vida:** oportunidad de ser y crecer hasta el último momento de la existencia. Contempla: la dignidad, la independencia económica, la actividad física y mental, la adecuada nutrición, la vivienda, la salud, a la familia
- **A la paz:** la comunicación, a que se tengan en cuenta sus intereses colectivos
- **A la libertad que le permite:** decidir, escoger, participar, actuar, ser, hacer, de expresión y de conciencia.
- **A la igualdad entre todos los seres humanos:** Ser tratado con equidad, con respeto y a no ser discriminado
- **A la identidad y prestigio:** El adulto mayor tiene derecho a su identidad de viejo, al nombre y prestigio logrado con los años: la identidad con sus conocimientos, actitudes y prácticas culturales, a ser llamado por su propio

nombre, a que se le reconozca el puesto en la familia, a que se le reconozcan sus competencias.

- **A la personalidad:** el libre desarrollo de la personalidad, a ser tratado acorde a su dignidad de persona
- **Al trabajo:** al desarrollo de su potencial en actividades remuneradas, a que su trabajo sea remunerado y calificado, a compartir sus conocimientos
- **A la petición:** a hacer solicitudes verbales o escritas ante los servidores públicos por motivos de interés general o particular.
- **A la familia:** a permanecer dentro de ella y a que la familia y el estado le presten asistencia y promueven su integración activa a la sociedad
- **A envejecer:** a desarrollar un proceso de desarrollo para encontrar significación y realización
- **A la cultura:** conocer, reproducir, transformar y trascender la realidad nacional, la educación ligada a la cultura, la cultura del viejo se debe respetar.



## 5. REFERENTE CONCEPTUAL

### 5.1 ACERCA DEL ADULTO MAYOR.

La investigación sobre el cambio de personalidad en la edad adulta está sesgada con muchas dificultades de medida, diseños experimentales e interpretaciones. No obstante, es posible extraer algunas conclusiones sobre la naturaleza de la personalidad adulta. Primero, es impresionante el número de diferencias con la edad en la personalidad que resultan ser principalmente diferencias entre generaciones. De hecho, se podría concluir que lo más importante en la personalidad individual es el periodo histórico en el que la persona nació, más que la edad cronológica. Alguien nacido en 1920 creció en circunstancias diferentes a alguien nacido en 1980.

Según Coutier, Camus y Sarkar, sobre el concepto del adulto mayor existe “una vaga y ambigua expresión que deberíamos evitar equiparar a vejez”<sup>4</sup>. Debido a que estas personas comienzan una etapa de la vida donde aun se sienten parte útil, activa e indispensable de la comunidad. Mientras tanto a la vejez se le atribuye la referencia de población de personas mayores y jubiladas, normalmente de 65 o más años, que por naturaleza tienen cambios físicos y psicológicos, lo cual esto disminuye su vida activa.

Los adultos mayores, desde el ceno de la familia y el hogar necesitan a medida que avanza su edad, la compañía, el cuidado y las atenciones necesarias para subsistir y vivir dinámicamente en sociedad. Desde esta perspectiva “la familia del adulto mayor debe conocer los cambios más frecuentes a nivel físico, psicológico y social a los cuales se ven enfrentados, con el fin de darles un tratamiento adecuado, para que todos contribuyan a mejorar la salud, el bienestar y la calidad de vida del viejo”.<sup>5</sup>

Es necesario recordar, además, que estas personas por lo general siempre tienen cambios como: pérdida de la vista, pérdida de auditiva, entre otros. Y como ya se mencionó es ahí donde es necesario la compañía de su familia para no sentirse rechazados por la sociedad y la soledad de no poder caminar o ver como lo hacían antes.

Otros cambios que se pueden traer a consideración aquí se dan a nivel físico, social y psicológico; en el plano físico se presentan los siguientes: canas, arrugas

---

<sup>4</sup> D. Couter, Y Camus, A Sarkar. Actividades Físicas y Recreación, Editorial Gymnos,

<sup>5</sup> Cajanal E.P.S Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad. Editorial. Copyright, Armenia Colombia Año: 1998, Pág. 124

faciales, manchas, señales, arco senil, pérdida de la capacidad reproductiva (mujeres), presbicia (disminución agudeza visual) y presbiacusia (dificultad para escuchar sonidos agudos). A nivel social encontramos: Ubicación, Viudez (mayor proporción en mujeres), Nido vacío (independencia de los hijos) y finalmente los cambios psicológicos donde se dan, entre otros, cambios en la memoria: la memoria de sucesos pasados (memoria retrógrada), es mucho mejor que la de sucesos recientes (anterógrada), es más fácil que recuerden hechos e historias a largo plazo que sucesos recientes. Esto nos demuestra cuando tenemos la oportunidad de platicar con adultos mayores que cuentan historias pasadas, pero no recuerdan con quien viven ni mucho menos quien está a su lado. Disminución en la frecuencia de asimilación, el aprendizaje es más lento y la disminución en la capacidad de concentración le dificulta concentrarse en lo que está haciendo ya que se distraen con mucha facilidad con niños, o con cualquier cosa fuera de lo que deben hacer o se encuentran realizando.

## **5.2 SOBRE EL CONCEPTO DE ENVEJECIMIENTO**

Según F. Bourlière “El envejecimiento se manifiesta en una disminución progresiva y regular con la edad, del (margen de seguridad) de nuestras funciones, que parecen tener un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie, por tanto, genéticamente programado pero, no obstante, ampliamente afectado por las condiciones de vida”<sup>6</sup>, en el campo científico de la biología el envejecimiento se considera como un “conjunto de modificaciones inevitables e irreversibles que se producen en un organismo con el paso del tiempo, y que finalmente conducen a la muerte. Tales cambios varían considerablemente, en el tiempo y gravedad de los acontecimientos, según las distintas especies, y de un organismo a otro”<sup>7</sup>. En el ser humano estas modificaciones comprenden la reducción de la flexibilidad de los tejidos, la pérdida de algunas células nerviosas, el endurecimiento de los vasos sanguíneos, y la disminución general del tono corporal.

Desde este punto de vista la vida activa de las personas expresada a través de las manifestaciones de movimiento en todos sus niveles decrece, hay pérdida de la fluidez para actuar en la cotidianidad, es decir, caminar, llevar objetos, practicar actividades deportivas y desempeñarse laboralmente.

Por su parte las teorías fisiológicas del envejecimiento se centran en los sistemas orgánicos y sus interrelaciones. Por ejemplo, una de las áreas más investigadas en la actualidad es el sistema inmune que protege nuestro organismo de las células extrañas “como resultado, los anticuerpos que produce el organismo son incapaces de distinguir entre células 'amistosas' o 'propias', y 'enemigas' o 'no

---

<sup>6</sup> F. Bourlière . Envejecimiento y tercera edad. Revista digital.

<sup>7</sup> k.Warner Shuie y Sherry I. Willis. Psicología de la Edad Adulta y la Vejez. 5ª edición año 2003. Pág. 408.

propias”<sup>8</sup>. Actualmente, la mayoría de los expertos consideran que el envejecimiento no es el resultado de un mecanismo aislado sino que comprende un conjunto de fenómenos que actúan en concierto. Finalmente es interesante citar lo expuesto por Warner y Willis sobre este aspecto “El proceso del envejecimiento humano debe ser considerado también en el contexto de sociedades complejas sujetas a grandes variaciones. La forma en la que la población envejece no está totalmente determinada por la biología, también está influida por las circunstancias sociales y el ambiente individual. En consecuencia, el envejecimiento se contempla cada vez más como un proceso que incluye aspectos culturales y psicosociales”.<sup>9</sup>

Ya que el proceso del envejecimiento no es inalterable, los estudiosos del comportamiento están buscando formas que puedan modificarlo. Por ejemplo, se han encontrado ciertas técnicas de ayuda para evitar la pérdida de memoria a corto plazo que experimentan algunos ancianos. Se ha establecido un sistema de ayuda en el hogar como medida para favorecer la vida independiente de los pacientes, consiguiendo en ellos niveles de actividad superiores, incluso en algunos casos que se consideraban irrecuperables. También se ha comprobado que los problemas nutricionales derivados de la disminución de los sentidos del gusto y el olfato, son fácilmente resueltos con simples cambios en la condimentación de los alimentos; además, están siendo perfeccionados los medios técnicos que permitan aliviar los problemas visuales y auditivos de la vejez.

El envejecer puede mermar el auto concepto de algunas personas a las que les gusta sentirse independientes, ya que se sienten que no pueden valerse por sí mismas y les gustaría trabajar para no tener que pedirle a nadie para sus necesidades. La depresión se podría considerar como una reacción bastante comprensible a la frustración y el fracaso, pero también está influida por la química corporal y la medición.

### **5.3 CARACTERÍSTICAS SOCIO-AFECTIVAS EN EL ADULTO MAYOR.**

Realmente, la vida afectuosa de las personas mayores está condicionada por los incentivos socioeconómicos, que modifican de forma notable la naturaleza de sus necesidades. Los problemas de la vivienda y de los recursos, muchas veces difíciles de resolver en el momento de jubilarse, hacen que al orgullo de ser autónomo, le suceda un sentimiento de dependencia que engendra una necesidad de atesorar.

---

<sup>8</sup> Aspecto sociales y del comportamiento. Artículo tomado de Internet, //www.adultomayor.om. 2003, desarrollo de tareas. 2007

<sup>9</sup> k.Warner Shuie y Sherry I.willis. Psicología de la Edad Adulta y la Vejez. 5ª edición año 2003. Pág. 298 y 311

Sin duda alguna, cada uno envejece tal como ha vivido siempre, pero con la diferencia de que, debido a su menor capacidad de inhibición, es cada vez más difícil esconder lo que uno es realmente, por eso se sienten diferentes sentimientos como el egoísmo, la tendencia, bastante común entre las personas mayores a vivir replegados en sí mismas, mostrando una actitud de desconfianza hacia los demás, como si quisieran afrontar el interés del prójimo sobre su propia persona. Las emociones se centran sobre el Ego, es decir, se cristalizan alrededor de uno mismo, buscando una satisfacción que asegure la "autodefensa".

Así mismo la testarudez y el capricho son incapacidades de desconectarse de uno mismo, de desprenderse de los hábitos mentales, los adultos mayores por lo general buscan la manera de siempre estar solos, discutiendo con aquellas personas que buscan hacerles algún favor o colaborarles en sus necesidades como trasladarse de un lugar a otro. Los grados pasionales, relacionados con la vitalidad, se modifican notablemente con la edad hacia una rehabilitación relativa a una transferencia orientada más hacia uno mismo.

La vida interior, Corre el riesgo de empobrecerse a medida que se reduce el campo de acción y se reduce con la edad el número de amigos, tienden a sentirse solos rechazados por la sociedad, y al extremo de sentirse rechazados por su propia familia. El narcisismo se vuelve una fuente de refugio en el cual se complace muchas veces al anciano, cuyo cuerpo se niega a la satisfacción del placer.

La sexualidad indiscutiblemente desempeña un papel importante en el comportamiento Psicológico de la Persona Mayor. Al respecto "Nuestra civilización occidental, impregnada de los principios de moral cristiana, ha considerado siempre como algo "prohibido" el acceso a este campo "Tabú" que es la sexualidad de la tercera edad"<sup>10</sup>. La sexualidad, sin embargo, no es sola actividad genital, es también vida sentimental, expresión de amor y felicidad, compañía mutua de un ser que comparte momentos de soledad, tristeza y alegría.

#### **5.4 ACTIVIDADES FISICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS EN EL ADULTO MAYOR.**

De acuerdo con Érnoult (1974) el ejercicio físico "es una práctica metódica y programada de la actividad física, que se hace para adquirir, mantener o mejorar la capacidad física, en fin para conservar la salud"<sup>11</sup>. Consecuentemente la práctica de actividades físicas y recreativas en los adultos mayores, sin duda alguna, se constituye en el "aliciente", "pasa tiempo" y hasta la "labor" diaria que según el caso, y modo de interpretar por ellos mismos, lleva impreso el beneficio a nivel de salud, social y físico.

---

<sup>10</sup> D. Couter, Y Camus, A Sarkar. Actividades Físicas y Recreación, Editorial Gymnos, pág. 25.

<sup>11</sup> Ernoult, J, Guía del ejercicio físico, Editorial; La Centurión, pág. 222, 1974.

Así las cosas, según Longueville, L. “Las actividades físicas presentan la ventaja de poder practicarse a la vez en solitario o en grupo, en recintos cubiertos o al aire libre, a modo de desgaste físico y divertimento lúdico”<sup>12</sup>. Devolver a las personas mayores el gusto por el ejercicio físico significa: Incitarlas a salir de su aislamiento, hacerlas tomar conciencia de sus posibilidades, aceptando al mismo tiempo sus limitaciones, ayudarlos a que se sientan útiles de nuevo, solicitando su participación en nuevas actividades de carácter social, mantenerlos alertas y disponibles, volverlos menos vulnerables al paso del tiempo, a la enfermedad, mantener o mejorar su autonomía física, su independencia social y seguir siendo un ciudadano de pleno derecho.

Dentro de la amplia gama que constituyen las clasificaciones de las prácticas lúdicas y deportivas con personas adultas o mayores, encontramos, como las más comunes y frecuentes, las danzas, los juegos y las terapias curativas, de las cuales se hará una breve conceptualización en este aparte del documento.

**5.4.1 Los Juegos.** El juego es un divertimento preferentemente recreativo que, aunque de carácter desinteresado, está sometido a una codificación que implica la idea de enfrentamiento y rendimiento, se realza, además, para interactuar socialmente y como factor distractor, externo a las ocupaciones laborales por consiguiente, se puede definir “como una actividad Libre: Sin obligaciones y sin coacciones, restringida: Limitada en el espacio y en el tiempo, incierta: Que depende tanto de la suerte como de las cualidades del jugador, improductiva: Sin fin lucrativo y codificada: Regulada por la legislación vigente. Ficticia: Más o menos alejada de la realidad”<sup>13</sup>. Sus funciones son a la vez de orden:

- Estético: Jugar significa simultáneamente, construir e inventar por consiguiente, crear.
- Cultural: Jugar permite satisfacer los ideales de expresión y de socialización.
- El juego es revelador de uno mismo hacia sí mismo, de los demás hacia uno mismo y de uno mismo hacia los demás.
- Social: Jugar es sentir el placer de compartir juntos una actividad común que convendría prolongar más allá del espacio lúdico, es unirse para poner lo personal al servicio de los demás.
- El juego permite crear alegría, combatir el aburrimiento, entablar nuevos contactos en el seno de un equipo, suscitar el gusto por la acción, compensar la falta de actividad profesional.

---

<sup>12</sup> Longueville, L, Tercera Edad y Actividades Físicas, *Education Phisyquet sport*, pág. 25-30, 1969.

<sup>13</sup> D. Couter, Y Camus, A Sarkar. *Actividades Físicas y Recreación*, Editorial Gymnos, pág. 173.

**5.4.2 la terapia curativa.** Uno de los elementos de reactivación del cuerpo humano, hablando desde el plano físico, lo constituyen las terapias físicas, curativas, cuya esencia radica en la utilización de determinado tipo de actividad física o ejercicio físico para ayudar a las personas a encontrar grados de mejoría y recuperación en el estado de salud, afectividad entre otros.

El futuro de la persona mayor viene determinado por su grado de autonomía vital: permanencia en su domicilio, ingreso en un asilo de ancianos, en una residencia o en una institución para inválidos o dependencia total de la familia. Por tanto conviene distinguir:

- El mantenimiento de la autonomía o la vuelta a la misma.
- La semi-autonomía, que requiere una asistencia variable (solo se puede practicar el andar).
- La invalidez caracterizada por la pérdida de la autonomía (estado que obliga guardar la calma).

**5.4.3. La Danza.** Respondiendo a una necesidad primitiva del hombre, la danza “es un hecho social en el cual se expresa el espíritu del tiempo”<sup>14</sup>. Es también “una liberación total del cuerpo en la cual se encuentra y se busca la esencia misma del movimiento”<sup>15</sup>. En este sentido pensando en los adultos mayores podemos citar:

Las danzas colectivas (procedentes o no del folklore), muy positivas para la vida del grupo, permiten a cada uno integrarse dentro de una estética de conjunto y recuperar el sentido profundo de ciertas formas, como ejemplo las rondas, el baile llamado moderno o de salón, por parejas, el ego de una persona contra otra y el baile individual (y en pequeño grupo), en el cual cada uno puede complacerse, encontrarse, metamorfosearse.

Los adultos mayores se sienten más placenteros el baile por parejas o en grupo se sienten acompañados y los motiva a realizar variedad de danzas folklóricas que les recuerda el pasado, para ellos, es un rato de esparcimiento que beneficia su estado físico y emocional. El baile mejora las relaciones entre compañeros, ya se debe tomar de la mano y haber empatía entre ellos esto mejora las relaciones entre el grupo y contribuye al mejoramiento de la calidad de vida.

## **5.5 SOBRE EL PROGRAMA “LA VOZ DE LOS ABUELOS”**

La Voz de los Abuelos es un programa de protección social al adulto mayor que llega aproximadamente a cuatro mil adultos mayores. Se cubren 23 puntos de encuentro distribuidas en las diferentes comunas de la ciudad de Neiva y 11 veredas.

---

<sup>14</sup> D. Couter Y Camus, A Sarkar. Actividades Físicas y Recreación, Editorial Gymnos, pág. 226

<sup>15</sup> Ibíd.

La iniciativa es liderada por la Alcaldía de Neiva, Secretaría de Salud Municipal, Comfamiliar y la EPS Carmen Emilia Ospina.

Luz Marina Quintero, Coordinadora del Programa La Voz de los Abuelos, los cuales reciben complementos nutritivos que les suministran en el marco del programa; Melba González Villa, la primera dama de la ciudad de Neiva, empezó a liderar este programa beneficiando a los Adultos Mayores de estratos 0 y 1 mayores de 65 años. Con este programa trabajan gente capacitada y profesional las cuales constan de:

- Talleristas
- Psicólogas
- Doctoras
- Coordinadora de cada punto de encuentro.

Estas personas están capacitadas para brindar un espacio al Adulto Mayor de integración, para que realicen diferentes actividades como manualidades, ejercicios, danzas, trabajos físicos, prevención de enfermedades entre otras dadas por el programa.

La Voz de los Abuelos es una estrategia pedagógica implementada desde la educación artística para mantener en vigencia muchos valores culturales, humanizando el que hacer educativo y resignificando la labor docente y los aportes de la comunidad. Además se ha convertido en el puente dinamizador entre la escuela y la comunidad posibilitando la dimensión sociológica e investigativa. De la misma manera se puede considerar como un protagonismo donde se busca contribuir a la calidad de vida de los adultos mayores por medio de las actividades lúdicas, recreativas y físicas, entre otras actividades, teniendo en cuenta los barrios vulnerables y adultos mayores de estrato 0 y 1, que necesitan el apoyo social, moral y son los encabezados en estas listas de programa apoyados por entidades públicas y privadas.

### 5.6 CUADRO DE ANALISIS

CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS		INDICADORES	
ASPECTOS PERSONALES	IDENTIFICACION		Nombre	
			Edad	
			Dirección	
			Estrato	
	ACTIVIDAD PRINCIPAL	Laboral	Otro	
			Artesanía	
			Costuras	
			Pinturas	
		Recreativo	Danzas	
			Juegos Populares	
Música				
No tiene		Discapacidad		
ASPECTO SOCIAL	DE QUIEN DEPENDE		Auxilio (Subsidio) Adulto Mayor	
			FAMILIA	Hijos
				Nietos
				Hermanos
			AUTONOMO	Trabaja
Pide				



<b>ASPECTO SOCIAL</b>	<b>FAMILIA</b>		Familia		Constituida				
			Casado	Esposa e hijos		Hijos			
				Viudo	Cercano	Nietos			
			Solo						
	<b>CONVIVENCIA</b>		<b>INTRAFAMILIAR</b>		Maltrato (observación)				
					Cuidado permanente				
					Principios familiares			Valores	
			Respeto		Tolerancia		Higiene		
			<b>CONTEXTO</b>		Vida social				
					Salidas:	Paseos	Visitas	Caminatas	
	Sitio de reunión								
	Infraestructura				logística				
	<b>ASPECTOS DE SALUD</b>	<b>CONDICIONES DE SALUD</b>		Enfermedades cardiacas					
Hipertensión									
Diabetes									
Trombosis									
Varicosa									
Discapacidad									
Deficiencia cardiaca									
Artritis									
Deficiencia pulmonarias cardio respiratoria.									
<b>PSICOLÓGICAS</b>				Depresión					
		Trastorno mental							

<b>ASPECTO DE ACTIVIDADES MOTIVACIONALES DESDE LA ACTIVIDAD FISICA Y RECREACION</b>	<b>TIPOS DE ACTIVIDAD</b>		<b>Trabajo</b>			
	<b>FISICA</b>		Aeróbica	Música	Danzas	Teatro
			Juegos sociales		Bingo	Basares
			Relajación		Terapéutica	
	<b>RECREATIVA</b>		Mental	Motriz	Dinámicas	
<b>PSICOLOGICA</b>		Coordina				
<b>ASPECTO DE PARTICIPACION DEL ADULTO MAYOR EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS DESDE LA ACTIVIDAD FISICA Y RECREACION</b>	<b>PARTICIPACION</b>		Disfruta	Resulta placentero o no		
			Grado de dificultad		Timidez	
	<b>PERSONAL QUE LO DIRIGE</b>		Grado preparación			
			Manejo de grupo		Responsable	
			Dinámico		Creativo	
<b>ASPECTO DE ACTIVIDAD FISICA DESDE LO RECREATIVO</b>	<b>USO DEL TIEMPO LIBRE</b>	<b>SI JUEGA</b>	Tipo de juegos			
		<b>CAMINA</b>	Tiempo que camina			
		<b>SEDENTARIO</b>	Tiempo que permanece sentado			

## 6. DISEÑO METODOLOGICO.

### 6.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Para el desarrollo de esta investigación se acude al enfoque metodológico cualitativo dado que se pretende interpretar la realidad social que subyace en las prácticas deportivas y recreativas que llevan a cabo los adultos mayores de los barrios Rojas Trujillo, Tenerife y la Playa de la comuna tres de la ciudad de Neiva, utilizando para ello la modalidad Etnográfica propuesta por Martínez Miguel “en donde se describe e interpreta el estilo de vida de un grupo de personas que constituyen una comunidad regida por costumbres, culturas, derechos y obligaciones”<sup>16</sup>.

### 6.2 UNIDAD DE ANALISIS Y UNIDAD DE TRABAJO.

**6.2.1 Unidad de análisis.** La unidad de análisis del presente trabajo investigativo, está conformada por adultos mayores pertenecientes al programa “La Voz de los Abuelos” de los barrios Tenerife, Rojas Trujillo y la playa (comuna 3) de la ciudad de Neiva, de estrato 0 y 1 de 65 años, estimada en 480 Adultos Mayores.

**6.2.2 Unidad de trabajo.** La unidad de trabajo a evaluar está conformada por 80 Adultos Mayores, pertenecientes al programa “La Voz de los Abuelos”, donde se seleccionaran mediante la estrategia metodológica de Conglomerada para lo cual se establecieron los siguientes criterios:

- Adultos Mayores que asisten a casi todos los encuentros programados por los organizadores.
- Adultos Mayores Capacitados y Discapacitados.
- Interés por las actividades lúdicas, físicas y recreativas.
- Adultos Mayores interesados en colaborar con el estudio investigativo.

### 6.3 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCION DE INFORMACION.

Para llevar a cabo el trabajo de campo en este estudio y posteriormente recoger la información necesaria que nos permitió alcanzar los objetivos propuestos en ella se utilizaron fichas de observación, talleres y entrevistas a profundidad, (ver anexo 1 y 2).

---

<sup>16</sup> MARTINEZ, Miguel. La Investigación Cualitativa Etnográfica en Educación. Editorial texto S.R.L. 1991. Pág. 27.

#### **6.4 PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCION DE LA INFORMACION**

El procedimiento utilizado para la recolección de la información tiene tres momentos a saber:

**Primer momento:** en este espacio se realizarán dos talleres de capacitación con el grupo investigador cuyo propósito fue asimilar, manipular y tener una vivencia acerca de los instrumentos que se van a aplicar en esta investigación.

**Segundo momento:** corresponde a la aplicación de las fichas de observación por parte de los integrantes del grupo en los sitios donde se está llevando a cabo el programa “La Voz de los Abuelos “

**Tercer momento:** en este momento se harán las entrevistas a profundidad, una vez se hayan analizado y procesado las fichas de observación. Estas servirán para profundizar en aspectos relevantes a la investigación y se aplicarán a las personas, que según el criterio del grupo, lo requieran.

#### **6.5 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.**

Para el procesamiento de la información se utilizará técnicas propias del método cualitativo, estableciendo de manera manual subcategorías y categorías procediendo a una construcción de categorías, análisis de la información y construcción de teorías (interpretación, análisis, crítica y reflexión de los hallazgos encontrados).

## **7. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.**

### **7.1 HALLAZGOS ENCONTRADOS.**

Se encontró que de manera fundamental los adultos mayores de los barrios Rojas Trujillo, Tenerife y La Playa asisten a la realización de las prácticas lúdicas y recreativas que ofrece la Alcaldía de Neiva, Secretaría de Salud Municipal, Comfamiliar y la EPS Carmen Emilia Ospina, porque de cierta manera cumple con varias expectativas de vida que se pueden clasificar en el plano del desarrollo personal, social, el mejoramiento de la salud, la alimentación entre otros.

En este sentido una de las apreciaciones que hace el grupo de investigación desde una postura analítica y reflexiva es establecer como para un buen número de personas el acudir a la prácticas de las actividades lúdicas y deportivas en el programa “La Voz de los Abuelos” representa una valiosa oportunidad para mejorar el estado de salud ya que pasan de actividades cotidianas rutinarias a trabajos activos que implican movimientos corporales, los cuales traen cambios a favor del movimiento de las articulaciones, el estado físico y disminución de enfermedades cardiovasculares, óseas entre otras.

Así mismo, es de anotar que buena parte de los adultos mayores que asisten a este programa, lo hacen con el propósito de encontrar una ayuda económica que les sirva y contribuya a mejorar su subsistencia, prevalece entonces, una esperanza e ilusión que llena de expectativas a los participantes del programa en cuanto ven que éste es desarrollado por organismos del Estado y en consecuencia, creen, que además, de las actividades físicas y recreativas, las manualidades y el subsidio de alimentación, el programa les otorgará algún tipo de ayuda económica. En el análisis e interpretación de los resultados que se presenta en páginas posteriores se podrá observar con más detalle este aspecto.

En este mismo orden de ideas, se visualizó tras la aplicación de los instrumentos de investigación y análisis de la información obtenida, que los adultos mayores encuentran en la práctica de actividades físicas y recreativas un espacio apropiado para interactuar con otras personas, creando de esta manera, nuevas amistades, generando diálogos y lo más importante, según ellos, para salir del encierro y hacerle el quite a la soledad.

Por otra parte, las danzas y el baile utilizado como estrategia pedagógica y didáctica que promueve la actividad física para el mejoramiento de la calidad de vida de las personas de la tercera edad, constituye un factor esencial y un buen estímulo para motivar a los mismos dado que esto evoca a la memoria, representa

el recuerdo de años vividos y abre puertas para encontrar en su práctica una esperanza alentadora de vida.

## 7.2 CATEGORÍAS DE LA INVESTIGACIÓN.

De acuerdo con lo observado y estudiado desde el punto de vista social, cultural y lúdico-recreativo las categorías encontradas en esta investigación giran en torno a los siguientes ámbitos del desarrollo humano: lo socio-afectivo, la salud, lo físico, ayudas económicas y espacios de distracción.

CATEGORIA	CONCEPTOS HALLADOS.
SOCIO-AFECTIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Me divierto en las actividades del programa, la paso bien comparto con mis compañeros.</li> <li>▪ Estar aquí con los compañeros, ya que me divierten, me desaburren, comparto y además aquí estoy en comunidad.</li> <li>▪ Por estar reunidos con los demás compañeros además me gustan los talleres que realizan.</li> <li>▪ conocía y ago muchos amigos</li> <li>▪ En el programa nos amamos unos con otros y es mutuamente.</li> <li>▪ El programa es muy bueno se hace uno amistades entre las edades de uno.</li> <li>▪ Yo soy una persona sola, asisto al programa y como aquí tengo todos los compañeros.</li> </ul>
LO FISICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por la actividad física nos sirve para los músculos y desentumirnos.</li> <li>• Es una buena cosa porque nos sirve para la salud</li> <li>• Bueno por el ejercicio ya que es bueno para el cuerpo, pues sufro de reumatismo y osteoporosis y en algo me sirve.</li> <li>• Porque me gusta hacer bastantes ejercicios para la salud y quitar la pereza.</li> <li>• Porque nos sirve para la salud, nos relaja y desaburre un rato</li> </ul>
LA SALUD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porque estas actividades sirven para el cuerpo, el dolor de cabeza y cintura.</li> <li>• Me gusta el ejercicio, es bueno para la salud, si no que yo vivo enfermo los dedos se me encalambran y entre más tiempo más me enfermo.</li> <li>• El ejercicio es bueno para el cuerpo, pues sufro de reumatismo y osteoporosis y en algo me sirve.</li> <li>• Me gusta el ejerció, la danza, el canto es bueno para la salud y me quita el dolor de cabeza.</li> <li>• La danza y las manualidades le sirven a uno para la salud mejor dicho nos desestrea y estiramos nuestro cuerpo.</li> <li>• He recibido mejoría con las actividades recreativas, por lo menos yo me he sentido mucho mejor.</li> <li>• El ejercicio, el baile las actividades recreativas son terapia me parece muy bueno porque uno afloja el cuerpo.</li> <li>• Los ejercicios me ayudan para la salud, la salud depende de eso, ser muy activo en su vaina.</li> </ul>

CATEGORIA	CONCEPTOS HALLADOS.
LA SALUD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los ejercicios y actividades recreativas es muy bueno para desentumirnos, eso es bueno para el cuerpo para que nos desienteseamos antes de morirnos.</li> <li>• Yo me siento mucho mejor porque al comienzo estaba que ya mis piernas me dolían mucho, y he notado que puedo pararme más, fácil, puedo caminar más las actividades recreativas me han servido mucho.</li> </ul>
ESPACIO DISTRACTOR	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Las actividades son buenas por eso nos sirven a nosotros como abuelos para desaburrirnos.</li> <li>▪ Las actividades son buenas porque busco la manera de hacer algo diferente e intento pasarla sabroso, en la casa no saco nada durmiendo.</li> <li>▪ Me relajo hago ejercicios y no mantengo mirando cuatro paredes en mi casa</li> <li>▪ Mi interés es asistir porque me siento mas libre, acompañado y mas contento así sea un ratito.</li> <li>▪ Yo vengo con el propósito de los ejercicios y las actividades que presentan las señoritas.</li> <li>▪ Asisto al programa porque esto es muy educativo le enseñan a uno cosas que no sabia, hacen muchas recreaciones que uno en la casa no le hacen.</li> <li>▪ Me gusta que nos saquen a pasear a distraernos un rato, a divertirnos; las recreaciones que hacen son muy bonitas.</li> </ul>
AYUDAS ECONOMICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por los alimentos, almuerzos y refrigerio.</li> <li>• Por el auxilio económico y me encuentro con mis amigos.</li> <li>• Me motiva venir a ver si me dan un auxilio, pues soy solo.</li> <li>• Por el auxilio a ver en que lo ayudan a uno, porque si uno no asiste entonces no lo tienen en cuenta y dicen que es que ese señor no necesita.</li> <li>• Asisto por desaburrirme, por los ejercicios y por el auxilio.</li> <li>• Asisto al programa haber si algún día me dan algo de auxilio.</li> <li>• Usted sabe que uno es pobre pero uno se adapta a todo, por eso uno también asiste por la parte económica.</li> </ul>

### 7.3. ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

**7.3.1 “Con el ejercicio me siento mucho mejor”.** Uno de los aspectos de gran relevancia en el trabajo que se realiza en el programa “La Voz de los Abuelos” lo constituye el beneficio que las adultos mayores alcanzan a nivel físico y de salud dado que en múltiples casos la práctica de las actividades recreativas y físicas han generado la disminución de un dolor y el aumento de la movilidad corporal, según Leoniso Mosquera, participante del programa “ las actividades son buenas porque sirven para desentumirnos, eso es bueno para el cuerpo para que nos desentiecemos antes de morirnos”. Este tipo de actividades abre espacios para que las personas mayores lleven una vida más activa y dinámica ya que la rutina diaria sin programas de ejercicios fortalece el sedentarismo y en consecuencia acelera el deterioro fisiológico y físico en esta edad.

Para Alba Luz, una participante de 63 años, el estar activamente le ha servido para mejorar su estado de salud, de acuerdo a lo expresado por ella “el ejercicio y todo esto lúdico sirve para el reumatismo y la artritis”. Para algunas personas como la mencionada señora, que padecen quebrantos de salud, el ejercicio y las actividades recreativas han servido para superar dolencias y conservar un mejor estado de ánimo.

De acuerdo a lo expresado por Fabio Nelson, el ejercicio ayuda a sentirse mucho mejor “yo me he sentido mucho mejor, porque al comienzo estaba que ya mis piernas me dolían mucho, y he notado que me han cedido, puedo pararme más fácil y puedo caminar un poco más”.

En concordancia con los testimonios citados, se puede inferir que de manera fundamental, la práctica de actividades físicas y recreativas realizadas en la edad adulta, constituye un factor imprescindible para mejorar el estado de salud, superar los niveles de sedentarismo, elevar los estados de ánimo y mejorar en la vida activa de estas personas.

**7.3.2. “Con la practica del ejercicio se consiguen mas amistades de nuestras edades”.** La práctica de la actividad física y la recreación con los adultos mayores de los barrios Rojas Trujillo, Tenerife y La Playa de la comuna tres de la ciudad de Neiva, lleva implícita de manera marcada y muy sobresaliente la posibilidad de interactuar con personas de la misma edad. El dialogo, la compañía y la interacción en pequeños grupos, para muchos de estos adultos mayores, es quizás, lo más importante y el propósito fundamental que persiguen con la asistencia al programa “la voz de los abuelos”.

Para Don Juan, un adulto mayor de los que asiste al desarrollo del mencionado programa lo “más importante, que gusta y llama la atención es la amistad, estar en comunión unos con otros, aunque sea cada ocho días, eso es apropiado para el dialogo”. Así mismo Don Pablo manifiesta que esto, antes que nada, le permite interactuar con otras personas “uno aquí busca a otras personas para hablar, para hacer amistades conocer más abuelitos y compartir experiencias de la vida”. La práctica deportiva es entonces, un espacio ideal para compartir con personas de la misma edad, aunque haya un interés inicial relacionado con proporcionar espacios lúdicos y de recreación. La interacción entre adultos mayores propicia ambientes para el desarrollo y creación de lazos fuertes de amistad.

También es de aclarar como la práctica de la actividad física constituye una alternativa para que estas personas encuentren otras posibilidades de educación, intercambiar ideas, saberes y lo más importante sentirse valorados e importantes ante los demás. Al respecto la señora Otilia comenta “Yo asisto porque esto es muy educativo le enseñan a uno cosa que de pronto no las sabía en casa y le hacen muchos trabajos recreacionales, uno en la casa no le destina ese tiempo para recrearse o compartir algo con el resto de los abuelos. Esto a mi me ha



parecido muy bueno”

De la misma manera, algunos estiman que este programa es muy valioso porque tienen un rato de esparcimiento que no es brindado por ninguna otra persona, al respecto la misma señora precisa “uno hace esto porque estos señores no lo dan, porque ni siquiera los hijos nos llevan a caminar”.

El trasfondo de la práctica de las actividades físicas tiene su valor en el desarrollo de acciones que se ven motivadas e inducidas por otros actores sociales que en la práctica se consideran o visualizan como los amigos, los otros abuelitos o los otros vecinos.

**7.3.3. “Yo asisto porque espero que algún día me ayuden con platica”.** Aunque el propósito fundamental del programa “la voz de los abuelos” es brindar un espacio a los adultos mayores de los barrios ya mencionados, para que lleven a cabo actividades lúdicas, recreativas, manualidades entre otras, no deja de tener diversas significaciones e interpretaciones que se generan a partir de las perspectivas de vida y necesidades que presentan algunas de estas personas.

Hasta el momento, en este análisis se ha tratado de dar una aproximación interpretativa que da cuenta de una comprensión de la realidad social estudiada. Consecuentemente nos hemos referido a algunas categorías halladas en el estudio de manera puntual, como lo son los beneficios a nivel de salud, estado físico e interacción social.

No obstante, para varias personas que hicieron parte del trabajo la asistencia al programa y la práctica de las actividades físicas y recreativas es una “excusa” o un “fin secundario” en tanto que frecuentan los sitios de reunión con el propósito de recibir alguna tipo de beneficio ya sea de orden alimenticio o presupuestal.

En este sentido, el señor Ernesto expresa “pues yo estoy aquí porque nos han dicho que la alcaldía nos va ayudar con una platica”, de la misma manera, la señora Ana manifiesta “el beneficio que he encontrado es que me dieron el carné para ir al médico y así me dan los remedios”.

Las motivaciones de varias personas están mediadas por los incentivos externos que no solo traen un alivio en el ámbito de salud y el aspecto social sino que pueden contribuir a mejorar la calidad de vida desde diferentes aspectos, por ejemplo la seguridad social (afiliación a salud) y el recurso económico para cubrir gastos personales.

**8. CRONOGRAMA GENERAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACION.  
ACTIVIDADES LUDICO RECREATIVAS EN ADULTOS MAYORES (una experiencia desde los barrios Rojas  
Trujillo, Tenerife y la Playa de la ciudad de Neiva).**

ACTIVIDADES	AÑO 2007						AÑO 2008					
	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
PRESENTACION DE LA PROPUESTA	XXX	XXX										
ELABORACION DEL PROYECTO		XXX	XXX	XXX								
FINALIZACION ELABORACION DEL PROYECTO					XXXX	XXX						
ENTREGA PROYECRO AL COMITÉ DE INVESTIGACION							XXX	XXX				
APROBACION DEL PROYECTO DE INVESTIGACION POR PATRE DEL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA								XXX XXX				
DESIGNACION ASESORES PARA EL PROYECTO								XXX	XXXX			
INICIACION DE LA INVESTIGACION									XXXX			
VISITAS A LOS LIDERES DONDE SE DESARROLLARA LA INVESTIGACION									XXXX XXXX			
VISITAS A LOS ADULTOS MAYORES Y APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION									XXXX XXXX	XXXX XXXX	XXXX XXXX	
ENTREGA DEL PRIMER INFORME AL COMITÉ DE INVESTIGACION										XXXX XXXX		
VISITAS A LOS ADULTOS MAYORES Y APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION									XXXX XXXX	XXXX XXXX	XXXX XXXX	
ENTREGA DEL SEGUNDO INFORME AL COMITÉ DE INVESTIGACION											XXXX XXXX	
RECOLECCION Y TABULACION DE LA INFORMACION										XXXX	XXXX	
ANALISIS DE LA RECOLECCION DE INFORMACION											XXXX	
ENTREGA INFORME FINAL AL COMITÉ DE INVESTIGACION											XXXX	
SUSTENTACION PROYECTO DE INVESTIGACION											XXXX	XXX

## 9. PRESUPUESTO

RUBROS	VALOR UNITARIO	TOTAL
<b>Gestión</b>		
- Transporte por 12 días c/u	\$ 6000	\$ 72.000
- 2 Refrigerios a los abuelitos en cada barrio.	12000	72000
- 200 fotocopias para las fichas de observación.	70	14000
- impresión y plastificación del proyecto de investigación.	25000	25000
- otros	20000	20000
<b>TOTAL</b>		<b>\$ 203.000</b>

## 10. CONCLUSIONES.

La práctica de actividades lúdico-recreativas que desarrollan los adultos mayores en los barrios Rojas Trujillo, Tenerife y La Playa de la comuna tres de la ciudad de Neiva, en el marco del programa “La Voz de los Abuelos,” esta mediada por aspectos de orden cultural, de salud, de desarrollo afectivo-social y de intereses extrínsecos entre los cuales encontramos (la danza, disminución de enfermedades, creación de lazos de amistad, la alimentación, el carné de salud)

El espacio para la práctica de actividades lúdicas y recreativas constituye para el adulto mayor un ambiente de satisfacción, de liberación, de integración, pero ante todo es visto como una alternativa que los hace sentir importantes y valiosos ante la sociedad. En este mismo sentido, representa la oportunidad para salir del encierro y la soledad a la que viven sometidos a dicha edad.

Los programas de desarrollo social como la “La Voz de los Abuelos” deben ser alternativas de extensión tanto de los elementos culturales, deportivos, recreativos y de salud en los seres humanos. Por tal razón se deben estimular y desarrollar de forma permanente con criterios administrativos que obedezcan a la utilización de estrategias pedagógicas, metodológicas y didácticas.

La práctica de las actividades físicas y recreativas como tal, para muchas personas, dentro del programa “La Voz de los Abuelos” no representa una motivación fundamental a la hora de asistir al desarrollo de las actividades propuestas, dado que sus intereses están relacionados con otro tipo de estímulos, generalmente de tipo económico.

Por último la práctica de actividades lúdicas, recreativas y ejercicios físicos para los adultos mayores del programa “La Voz de los Abuelos” con discapacidades, no representa para ellos un obstáculo a la hora de realizar dichas actividades, a pesar de sus limitaciones generan un grado de entusiasmo e interés al desarrollo de la misma.

## BIBLIOGRAFIA

Aspecto sociales y del comportamiento. Artículo tomado de Internet, //www.adultomayor.com, desarrollo de tareas. 2007.

Cajanal E.P.S Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad. Editorial. Copyright, Armenia Colombia Año: 1998.

D. Couter, Y Camus, A Sarkar. Actividades Físicas y Recreación, Editorial Gymnos.

MARTINEZ, Miguel. La Investigación Cualitativa Etnográfica en Educación. Editorial texto S.R.L. 1991.

Ernault, J, Guía del ejercicio físico, Editorial; La Centurión, 1974.

ERIKSON, Erik. Personalidad y Desarrollo Social en la Edad Adulta Intermedia.

F. Bourlière. Envejecimiento y tercera edad. Revista digital.

K. Warner Shuie y Sherry I. Willis. Psicología de la Edad Adulta y la Vejez. 5ª edición año 2003.

Longueville, L, Tercera Edad y Actividades Físicas, Education Phisyquet sport, 1969.

MURCIA PEÑA, Napoleón y JARAMILLO ECHEVERRY Luís Guillermo. Seis experiencias en Investigación Cualitativa. Editorial Kinesis. 2001.

# **ANEXOS**

## Anexo 1. Entrevista semiestructurada

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA  
FACULTAD DE EDUCACION  
PROGRAMA DE EDUCACION FISICA**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN “ACTIVIDADES LUDICO RECREATIVAS EN  
ADULTOS MAYORES (una experiencia desde los barrios Rojas Trujillo,  
Tenerife y la Playa de la ciudad de Neiva)”.**

<b>NUCLEOS TEMATICOS</b>	<b>PREGUNTAS BASICAS - ORIENTADORAS</b>
Asistencia y frecuencia	¿Usted con qué fin o propósito asiste al programa la voz de los abuelos? ¿Con que frecuencia asiste al programa?
Entorno social.	Cree usted que el programa es apropiado para generar y crear lasos de amistad con otras personas. ¿Qué es lo que más le gusta o llama la atención del programa?
Institucional.	¿De qué manera los motiva la organización y administración del programa?
Actividades lúdicas y deportivas	¿Qué tipo de actividades lúdicas y deportivas practican en el programa? ¿Considera que son apropiadas para usted? ¿Cuánto tiempo dura practicando actividades físicas y deportivas en el programa?
Beneficios	¿Qué beneficios ha encontrado para su vida con la práctica de las actividades físicas y deportivas en el programa?
Dificultades	¿Qué dificultades se presentan durante el desarrollo de las prácticas deportivas y recreativas?

**Anexo 2. Ficha de observación.**

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA  
FACULTAD DE EDUCACION  
PROGRAMA DE EDUCACION FISICA**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN “ACTIVIDADES LUDICO RECREATIVAS EN  
ADULTOS MAYORES (una experiencia desde los barrios Rojas Trujillo,  
Tenerife y la Playa de la ciudad de Neiva)”.**

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_ **Años** **Fecha:** \_\_\_ **Mes** \_\_\_ **Año:200** \_\_\_ **Lugar:** \_\_\_\_\_

<b>ACTOR</b>	<b>¿Quien?</b>	
<b>ACTO</b>	<b>¿Que hace?</b>	
<b>PERSONAS SIGNIFICATIVAS</b>	<b>¿Con Quien?</b>	
<b>RELACIONES</b>	<b>¿Em que tipo de relacion? (visual, táctil, verbal).</b>	
<b>CONTEXTO</b>	<b>¿En que Situacion?</b>	



<b>MEDIO FISICO</b>	<b>¿Donde?</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	<b>¿Que Tecnologia se Usa?</b>	
<b>TIEMPO</b>	<b>¿El espacio área donde desarrolla la accion?</b>	
<b>OBJETIVO</b>	<b>¿Que esta tratando de lograr?</b>	
<b>SENTIMIENTOS</b>	<b>¿Que sentimientos y Emocion esta Presentando?</b>	

**Anexo 3. Registros fotográficos.**

**FOTO No 1. Adultos mayores realizando las actividades físicas dirigidas por un integrante del grupo de investigación.**



**FOTO No 2. Grupo de adultos mayores interactuando entre si.**



**FOTO No 3. Adulto mayor con limitación realizando las actividades**



**FOTO No 4. Adultos mayores en interacción Social  
Hablando entre si.**



**FOTO No 5. Adultos mayores en actividades recreativas dirigidas por un integrante del grupo de investigación.**



**FOTO No 6. Realización de la entrevista, por un integrante del grupo de investigación.**

