

# **MOTIVACIÓN Y AUTOCUIDADO DEL ADULTO MAYOR DESDE LA ANDRAGOGÍA: REPERCUSIONES EN LA CALIDAD DE VIDA.**

**Gladys Yaneth Garcés**

**Universidad Autónoma de Bucaramanga-UNAB**

**ggarces@unab.edu.co**

## **Resumen**

El presente proyecto de grado se realizó con el objetivo de promover la enseñanza desde la Andragogía, la práctica regular de la actividad física comunitaria, la motivación y el autocuidado para el mejoramiento de la calidad de vida, bienestar de la salud física y mental del adulto mayor en el sector La Pera de Cañaveral. Fue realizado en una comunidad específica seleccionada de adultos mayores, para conocer la percepción que éstos tienen respecto al autocuidado, la motivación, el apoyo familiar durante la realización de actividades pedagógicas, físicas, y lúdicas, apropiadas para aplicar a la población adulta mayor del sector seleccionado, desde la Andragogía como método o ciencia.

Por ende el objetivo principal es promover desde la Andragogía la práctica regular de la actividad física, la motivación y el autocuidado para el mejoramiento de la calidad de vida, bienestar físico y mental en el adulto mayor del sector La Pera del barrio Cañaveral de Floridablanca Santander.

La metodología empleada obedeció a un enfoque descriptivo de carácter cualitativo, bajo el tipo de investigación acción, mediante el cual se aplicó una entrevista que determinó el contexto ambiental, social y cultural; además se analizaron los comportamientos y actitudes de los adultos mayores. Al finalizar la investigación se dio respuesta al objetivo del problema y se implementaron las estrategias acordadas.

**Palabras claves:** Adulto, Actividad de tiempo libre, Autodisciplina, Motivación, Calidad de Vida.

## **Abstract**

The present degree project was carried out with the objective of promoting the teaching of Andragogy, the regular practice of community physical activity, motivation and self-care for the improvement of the quality of life, well-being of the physical and mental health of the elderly in the La Pera de Cañaveral sector. It was carried out in a specific selected community of older adults, in order to know their perception of self-care, motivation, family support during the realization of pedagogical, physical, and recreational activities, appropriate to apply to the older adult population of the selected sector, from Andragogy as a method or science.

The main objective is to promote from Andragogía the regular practice of physical activity, motivation and self-care for the improvement of the quality of life, physical and mental well-being in the elderly of the La Pera sector of the Cañaveral district of Floridablanca Santander.

The methodology used obeyed a descriptive approach of qualitative character, under the type of investigation action, by means of which an interview was applied that determined the environmental, social and cultural context; in addition the behaviors and attitudes of the older adults were analyzed. At the end of the investigation, the objective of the problem was answered and the agreed upon strategies were implemented.

**Keywords:** Adult, Leisure activity, Self-discipline, Motivation, Quality of Life.

## **Retomar**

O presente projeto de graduação foi realizado com o objetivo de promover o ensino da Andragogia, a prática regular de atividade física comunitária, motivação e autocuidado para a melhoria da qualidade de vida, bem-estar da saúde física e mental dos idosos no setor de La Pera de Cañaveral. Foi realizada em uma comunidade específica selecionada de idosos, com o objetivo de conhecer sua percepção de autocuidado, motivação, apoio familiar durante a realização de atividades pedagógicas, físicas e recreativas, adequadas para aplicar à população idosa do setor selecionado, da Andragogia como método ou ciência.

O principal objectivo é promover desde Andragogía a prática regular de actividade física, motivação e autocuidado para a melhoria da qualidade de vida, bem-estar físico e mental dos idosos do sector La Pera do distrito de Cañaveral de Floridablanca Santander.

A metodologia utilizada obedeceu a uma abordagem descritiva de carácter qualitativo, sob o tipo de ação de investigação, por meio da qual foi aplicada uma entrevista que determinou o contexto ambiental, social e cultural; além disso, foram analisados os comportamentos e atitudes dos idosos. Ao final da investigação, o objetivo do problema foi respondido e as estratégias acordadas foram implementadas.

**Palavras-chave:** Adulto, Actividades de lazer, Autodisciplina, Motivação, Qualidade de vida

## **Introducción**

La investigación ofrece una propuesta pedagógica con un plan de acción frente al envejecimiento y bienestar, a su vez un aporte educativo en la elaboración de una página web de aprendizaje individual, que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida de esta población, con recursos didácticos y tecnológicos que fomenten la construcción y práctica de los saberes adquiridos.

Con ello se quiere impactar en la comunidad del barrio Cañaveral del municipio de Floridablanca y alrededores, provocando un interés voluntario y motivacional hacia la práctica de la actividad pedagógica, física y recreativa, sus beneficios, la importancia de establecer vínculos sociales e intercambiar experiencias afectivas y emocionales involucrando a la familia.

## **Antecedentes**

Los antecedentes internacionales seleccionados para el estudio fueron producto de una revisión de documentos, se citan los más cercanos con el tema en estudio, pues si bien es cierto son muchos los aspectos que pueden ser considerados en relación al adulto mayor, en

este particular se analizarán los referidos a la educación del adulto mayor, aprendizaje, actividad física recreativa, autocuidado, instrucciones, experiencias y destrezas de esta sección de la población, para conocer la incidencia e influencia del entorno en los adultos mayores bajo estudio.

El aprendizaje a lo largo de la vida, la educación o formación de las personas adultas mayores se centra en la propia educación de la población adulta, concretamente en el aprendizaje a lo largo de la vida (LLL, Life Long Learning, promovido por la UNESCO) definido como “toda actuación formativa que tiende a facilitar conocimientos y destrezas a las personas, así como promover en ellos actitudes y comportamientos valiosos orientados a propiciar su perfeccionamiento personal, profesional y la participación social”( Morón y Cruz 2012). Además, el aprendizaje es el desarrollo del potencial humano a través de un proceso sustentador continuo que estimula y faculta a las personas para adquirir todos los conocimientos, valores y comprensión que requieren a lo largo de su toda su vida y aplicarlos con confianza, creatividad y gozo en todos los roles, circunstancias y entornos.

A nivel nacional se revisaron antecedentes que estuvieran dirigidos hacia las actividades externas de los adultos mayores en Colombia, lo cual permite determinar las políticas o acciones que las instituciones y la sociedad colombiana implementa en el mejoramiento de la calidad de vida de ellos y, a partir de allí, poder obtener los conocimientos suficientes para lograr los objetivos de la propuesta.

El trabajo de (Daza, 2017) titulado “Propuesta pedagógica diseñada a partir de los juegos tradicionales para la práctica de la actividad física, encaminada hacia la disminución significativa de los niveles de sedentarismo y mejora de la percepción de la calidad de vida, en los habitantes adultos del sector urbano del municipio de Macanal, Boyacá”. Presenta como objeto de estudio la disminución de los niveles de sedentarismo y la mejora de la percepción de la calidad de vida, en los habitantes adultos, elaborando una propuesta pedagógica que sirva de guía para la realización de actividades a partir de juegos tradicionales y proyectar la propuesta como una herramienta fija al plan de desarrollo en la administración

municipal, para lograr que la población se vincule de manera voluntaria y autónoma a las actividades propuestas para el disfrute y mejora de las relaciones sociales.

A nivel local, se consultaron investigaciones relacionadas no solo al adulto mayor, sino al contexto externo del mismo, teniendo en consideración las acciones tomadas por las instituciones locales que se dedican al cuidado de los adultos mayores, ello con el fin de conocer en específico los aspectos relevantes en este proceso dentro de este espacio geográfico, el cual posee condiciones climáticas apropiadas para las prácticas físicas y recreativas de los adultos mayores, no solo por las bondades de su clima sino por las condiciones geográficas y paisajísticas.

Desde esta perspectiva, se cita el trabajo realizado por (Mendoza & Otros, 2017) titulado “Mejoramiento de la condición morfológica y fisiológica a través de la actividad física en adultos mayores”, tiene como objetivo implementar un programa integral de actividad física y recreación para la modificación del perfil antropométrico de una muestra de adultos mayores institucionalizados en el centro de bienestar Señor de los Milagros del municipio de Girón Santander, para prevenir y reducir las probabilidades de enfermedades cardiovasculares, presión arterial, sobrepeso y frecuencia respiratoria; mejorando la funcionalidad e independencia de las personas en las actividades cotidianas. Es una investigación cuantitativa de diseño pre- experimental, pre- prueba y pos-prueba con un solo grupo de alcance descriptivo.

Se cita esta investigación a nivel local por su aporte al demostrar y verificar que estudios se han realizado, que hay por mejorar y si se han cumplido estos planes de mejoramiento a nivel local en Bucaramanga y Floridablanca. La población a trabajar es similar y da importancia de manera integral a la implementación de actividades físico recreativas del adulto mayor para mejorar su salud, considerando el envejecimiento progresivo y pretendiendo dar un aporte interdisciplinario desde el campo de la salud social, física y mental.

El Objetivo general fue Promover desde la Andragogía la práctica regular de la actividad física, la motivación y el autocuidado para el mejoramiento de la calidad de vida, bienestar físico y mental en el adulto mayor del sector La Pera del barrio Cañaveral de Floridablanca Santander.

Los Objetivos específicos fueron

- Diagnosticar la percepción que tiene el adulto mayor sobre el autocuidado, la motivación y el apoyo familiar durante la realización de la actividad física recreativa.
- Determinar las actividades lúdicas y recreativas apropiadas para la población adulta mayor de acuerdo a la edad, en el sector de Cañaveral desde la Andragogía.
- Implementar una estrategia didáctica desde la Andragogía para la utilización del tiempo libre del adulto mayor en el sector La Pera de Cañaveral en Floridablanca Santander.
- Elaborar una página web para la educación y orientación de los ejercicios físicos, como aprendizaje desde la Andragogía para el adulto mayor con indicaciones pedagógicas sobre el autocuidado, la motivación y actividades recreativas.

### **Justificación**

Como Política Nacional, la ley 1251 de 2008 tiene como objeto proteger, promover, restablecer y defender los derechos de los adultos, mayores, orientar políticas que tengan en cuenta el proceso de envejecimiento, planes y programas por parte del estado, la sociedad civil y la familia para regular el funcionamiento de las instituciones que prestan servicios de atención y desarrollo integral de las personas en su vejez, de conformidad con el artículo 46 de la Constitución Nacional, la declaración de los derechos humanos de 1948 , plan de Viene en 1982, derechos del hombre 1948, la asamblea Mundial de Madrid y los diversos Tratados y Convenios Internacionales suscritos por Colombia. (Congreso de la Republica, 2008, p, 5).

Actualmente, la actividad física-recreativa del adulto mayor, ha tomado mayor fuerza y se relaciona con la incidencia del estado de ánimo y calidad de vida, así de esta manera se han creado programas para educar desde diversas edades y características particulares e incluyentes desarrollando actividades lúdicas y recreativas adecuadas para cada población ;

sin embargo, no hay un seguimiento que cumplan con regularidad los programas; razón por la cual se hará la investigación para beneficio de la comunidad de Cañaveral, por medio de un proceso formativo y pedagógico desde la Andragogía usando la actividad física recreativa como componente y herramienta didáctica para la comunidad.

En la cancha la Pera se realizó una clasificación en el grupo “Vidactiva” de manera general por edades, para poder intervenir y trabajar la población sin afectar la salud de ninguna persona y teniendo en cuenta las enfermedades de cada uno de acuerdo a sus capacidades. Las personas más jóvenes en edades entre 45 a 60 años, trabajaron en sesiones de 20 minutos con mayor frecuencia, esfuerzo, y duración. Las personas mayores de 61 a 71 años de edades trabajaron en sesiones de 15 minutos con una frecuencia moderada y poco esfuerzo. Y finalmente las personas mayores de 71 años en adelante hasta los 80 u 82 años trabajaron en sesiones de 10 minutos con una frecuencia lenta, el mínimo esfuerzo y menor duración de intensidad. Esto es aplicable para aquellas personas que presentan enfermedades como la tensión alta en la que deben descansar cada 10 minutos de esfuerzo realizado.

La Unesco y su política para la educación de los adultos mayores incluye procesos de formación y participación independientes, según las necesidades e intereses su índole personal o profesional. Así como la UNESCO realizó la Primera Conferencia Internacional sobre Educación de Adultos que tuvo lugar en Elsinor, Dinamarca, (1949). Se fundamenta un modelo andragógico basado en:

- La educación de adultos debe contribuir a satisfacer las necesidades diversas de los adultos.
- La formación económica, social, cultural y política del adulto debe efectuarse a partir de sus actividades cotidianas.

Este trabajo brinda la posibilidad de hacer un abordaje educativo en las actividades, para el cuidado de la salud, la formación en hábitos saludables, autocuidado, motivación e interés voluntario para proveer bienestar desde la Andragogía en un espacio lúdico-recreativo en el parque “La Pera” de Cañaveral-

Durante la ejecución de la investigación la población tuvo la oportunidad de participar en talleres educativos para mantener y estimular las capacidades que aún conservan y hacer que se sientan alegres, útiles y ocupados mediante actividades físico-recreativas, como; caminatas, rumba-terapia, abrazo-terapia, gimnasia, tonificación y flexibilidad, que incrementen la capacidad física y cardio-respiratoria del adulto mayor, para contribuir a mejorar la funcionalidad e independencia del adulto. El interactuar socialmente tiene un efecto protector sobre las capacidades cognitivas y físicas afirman estudios recientes publicados en la revista *Journal of Health and Social Behavior*. La interacción social también presenta un efecto protector frente a los niveles crecientes de limitaciones físicas.

### **Marco Teórico**

En el siglo XXI, gracias a los avances que se han generado en el campo de la investigación y el incremento de estudios realizados enfocados en hacer más factible y real el aprendizaje de la actividad física regular en adulto mayor y sus múltiples beneficios, se previenen enfermedades no transmisibles (ENT) y se pueden contrarrestar los posibles daños producidos por accidentes. Todo esto ha contribuido a mejorar la calidad de vida del adulto mayor proyectando un nuevo rol y mayor importancia en la sociedad.

Se analizó el sedentarismo y sus consecuencias negativas, como la obesidad que traen consigo enfermedades y deterioro al ser humano en todas las edades especialmente en la tercera edad. Para comprender que la carencia de la actividad física e inactividad son un problema de salud pública que interfiere en la calidad de vida de las personas, especialmente la población adulta mayor; se hizo necesario revisar los escritos sobre el tema, las acciones que se han realizado y las afirmaciones a través de la historia sobre la educación con el adulto y su formación frente a la práctica de actividad física, recreación, juego y lúdica desde la Andragogía.

### **Revisión de la literatura**

**Andragogía:** Inicialmente debe hacerse referencia a aspectos básicos de la Andragogía como ciencia que forma parte de la antropología y cuya noción es la educación del adulto, bajo determinados principios y con características particulares resumidas (Ambrosio, s/f) como un beneficio para el adulto: Motivador, flexible e innovador, Ergológico, Ecológico, sentido humano. El adulto organiza su propio ritmo de estudio, Experiencias previas al autoaprendizaje del desarrollo de su vida.

El sentido humano como característica, se encuentra vinculado a la percepción que el adulto mayor ha adquirido a lo largo de su vida a través de los valores, de allí que la Andragogía (desde el aprendizaje para adultos) se caracterice también por ser motivadora, flexible e innovadora influenciada indiscutiblemente por la realidad circundante en la vida del adulto, mediante la cual, se motiva el autocuidado para mejorar la calidad de vida y el bienestar del adulto mayor con el acompañamiento de su familia.

Los Principios de la Andragogía han sido expuestos por (Ambrosio, s/f) en los siguientes términos:

*Participación*, según el cual el “estudiante no es un mero receptor, sino que es capaz de interactuar con sus compañeros, intercambiando experiencias que ayuden a la mejor asimilación del conocimiento

*Horizontalidad*, “tiene lugar cuando el facilitador y el estudiante asumen características cualitativas similares (adulthood y experiencia) pero la diferencia la ponen las características cuantitativas (diferente desarrollo de la conducta observable)”.

*Flexibilidad*, “es entender que los adultos, al poseer una carga educativa - formativa, llena de experiencias previas y cargas familiares o económicas, necesitan lapsos de aprendizaje acordes con sus aptitudes y destrezas” .

La importancia de estos principios radica en que orientan la forma de enseñar a los adultos.

### **Principios de la acción andragógica**

*Necesidades de aprendizaje*, es determinado ampliamente por el contexto de vida, tiempo y lugar, vida cotidiana y factores sociales y familiares, donde se propone la utilización de

variedad de estrategias, fórmulas elaboradas que faciliten el aprendizaje; esto se puede situar dando preferencia a la ubicación de los participantes en círculos, donde el facilitador sea percibido como uno más del grupo (Alcalá, 2001).

*Auto concepto del aprendiz*, esta modalidad (Márquez, 2012) consiste en una opinión o juicio del participante con respecto a su proceso de nuevo conocimiento en esta temática, Ander-Egg (1999), opina que es una “apreciación valorativa, pretendidamente objetiva del nivel de aprendizaje que uno ha adquirido” (pág.69)

*Experiencia del aprendiz*, está relacionada con (Gutierrez L, s.f.) el crecimiento que se obtenga en el proceso, desarrollo, avance y perfeccionamiento como una totalidad en funciones de sus cambios biológicos, psicológicas, sociales, etc., en función de la capacidad de aprender del participante (pág.1).

*Situación que lleva al aprendizaje*, se basa en el análisis de problemas reales que aquejan al ser humano en su vida adulta mayor, y considera que este proceso se puede desarrollar y mejorar bajo la supervisión de un instructor y siguiendo una metodología probada (García, 2014).

*Orientación o ruta de aprendizaje*, debe considerarse un proceso de interacción, con criterios de horizontalidad y participación, entre personas adultas motivadas por un acto educativo en el cual uno de ellos orienta a los que aprende y facilita, según sus intereses, información de utilidad inmediata o posterior (Alcalá, 2001).

*Motivación de aprendizaje*, el estar motivado para aprender prolonga la cantidad de tiempo de estudio y por consiguiente mejora los resultados a lograr, los cuales consisten en tener una mejor actitud hacia la etapa de la vejez y llevar una vida saludable y sin complicaciones en esta fase importante de la vida de cualquier persona (Alcalá, 2001).

Ahora bien, vista la Andragogía como educación para adultos y desde las perspectivas expuestas en párrafos anteriores, vale mencionar las apreciaciones de (Fernández, 2001) quien al referirse a Knowles Malcom (1997) señala que éste:

Introdujo la teoría de la Andragogía como el arte y la ciencia de ayudar a adultos a aprender. Consideraba que los adultos necesitan ser participantes activos en su propio aprendizaje, y manifestaba que los adultos aprenden de manera diferente a los niños y

que los entrenadores en su rol de facilitadores del aprendizaje deberían usar un proceso diferente para facilitarlo.

Todo ello fue sintetizado en su obra denominada “La Práctica Moderna de Educación de Adultos”, fue allí en donde Malcom Knowles considerado como el padre de la educación de adultos presentó su Modelo Andragógico, Según Knowles las características importantes para el aprendizaje andrológico son: Motivación, perspectiva personal, experiencia, disponibilidad para aprender y aprendizaje.

En Europa por primera vez se escuchó esta expresión por el maestro alemán Kapp, A. (1833), en el libro “Las Ideas Educativas de Platón” plantea que el aprendizaje no sólo tiene como fuente al profesor sino también a la auto-reflexión y a la experiencia de vida. La (UNESCO, 1999). Retomó el concepto con la expresión de pedagogía para adultos.

Linderman, E. (1953) es otra de las figuras en la generación de conceptos de la educación para adultos y en la formación del pensamiento de la educación informal. Fue el primer norteamericano en introducir este término en dos de sus libros. Linderman (1953) identifica desde un enfoque sistémico un esquema con lo que él propone las claves del aprendizaje de los adultos:

- El adulto se motiva a aprender cuando tiene necesidades
- La orientación para aprender se centra en la vida
- Tiene necesidad de auto dirigirse profundamente
- Las diferencias individuales se incrementan con la edad.

(Universidad Cardenal Herrera-CEU, 2015, pág. 65)

### **Desde la Educación.**

Según Peterson (1980) en el titulado, Educación y aprendizaje en las personas mayores La Gerontología Educativa, es un campo de estudio y de práctica que se interesa por la educación de las personas mayores en la vejez. Para Peterson (1980) , los adultos mayores aprenden a través de métodos activos, como prácticas, trabajos grupales, debates, integraciones,

repetición, ejercitación. Algunas características del aprendizaje en la vejez para este autor son:

- El pensamiento postformal
- Actividad, funcionalidad.
- Componente experiencial, (experiencia vital).
- El autodesarrollo, (desarrollo social y personal)
- Situación vital que atraviesan, como el proceso de envejecimiento y las dificultades que esta etapa conlleva, el cambio de roles sociales, en el procesamiento de información, descenso de la funcionalidad, la jubilación, la crisis de nido vacío y los cambios físicos entre otros (pág. 214).

Por las razones anteriormente descritas, en el trabajo educacional con el adulto mayor resulta ineludible insistir en la motivación, aceptación de la jubilación, ya que es una etapa capaz de generar daños irreversibles en la psiquis del individuo. Además, hay una transición que presenta en el cuerpo humano tanto físico como psicológico que afecta al individuo por los cambios drásticos que se presentan en lo biológico y corporal sin dejar las enfermedades no transmisibles y otras enfermedades que empiezan a aparecer.

De esta manera, se hace necesario reorganizar el momento y la orientación de las actividades con objetivos diferentes para cada persona. Por otra parte, el tiempo libre puede ser un obstáculo, porque al carecer de obligaciones y no saber cómo llenar ese vacío, dado que se ha roto el equilibrio laboral entre trabajo y descanso, puede aparecer el desinterés y aburrimiento conllevando a presentar malestar e insatisfacción para el adulto mayor.

Para educar al adulto mayor se debe analizar la etapa de la jubilación como el tiempo apropiado para ser capaces de encaminar los intereses y objetivos de cada individuo para sustituir la actividad laboral donde la persona se desvincula al dejar el trabajo definitivamente. Además, se reflexionó sobre el envejecimiento físico, las enfermedades adquiridas con el tiempo (algunas laborales), la aceptación de la familia y las limitaciones que comienzan a hacerse notorias con necesidad de apoyo y comprensión.

### **Desde la motivación.**

Uno de los objetivos específicos del presente trabajo es indagar sobre la motivación que tiene el adulto mayor para pertenecer a un grupo, por ello, se describieron y analizaron los relatos de las personas indagadas, la participación en los eventos sociales y talleres que se realizaron especialmente desde la Andragogía en la población bajo estudio para mejorar su estado de salud.

Es necesario considerar que muchas de las enfermedades y dolencias que los adultos mayores manifiestan, se relacionan con los estados de ánimo que presentan.

Considerando las ideas de Caplan (1974) la participación en actividades sociales e interacciones significativas permitiría el desarrollo de las potencialidades y recursos que el adulto mayor posee. De esta manera, la participación, el fortalecimiento de lazos sociales, familiares y el seguir formando parte activa de un grupo social son factores importantes para promover la salud de los adultos mayores.

Una persona participante del grupo “Vidactiva”, afirmó: “Si yo no hago actividad física todos los días, me enfermo”. En otros casos, el estar enfermo puede ser el motivo que conlleve a participar y mantener una vida activa.

Un estudio realizado en la Universidad de Salamanca define la motivación como un proceso que conduce a las personas a la consecución de metas o alejamiento de situaciones desagradables.

Según estudios recientes tener amigos, hace que la memoria funcione diferente y mejor, la amistad, activa neurotransmisores que generan positivismo y motivación previniendo la ansiedad y la depresión manifestó Waldinger, R. (2016), psiquiatra y psicoanalista estadounidense, monje zen y profesor en la Universidad Harvard que ha llevado un estudio largo de casos por más de 75 años sobre la felicidad de los adultos, ha dicho muchas veces, “Las personas más felices son las que tienen amigos”, “Las buenas relaciones, nos hacen más felices y saludables, además de proteger el cuerpo, protegen el cerebro” En otras palabras los

amigos funcionan como una terapia antienvjecimiento, pero no son la cantidad, si no la calidad.

En otros estudios científicos, los psicólogos afirman que los amigos ayudan a mantener el cerebro activo y lleno de placer, porque a través de la alegría y risa funciona la noradrenalina, hormona relacionada con las sorpresas y lo novedoso; serotonina, relacionada con placer, saciedad y tranquilidad; dopamina, con la motivación, creatividad, bienestar y logros, la oxitocina, hormona de los vínculos emocionales y las endorfinas, útiles para controlar el estrés, ansiedad y mejorar el estado de ánimo.

### **Desde el autocuidado y la actividad física.**

Partiendo de aspectos descritos sobre motivación se pueden relacionar las amistades como influencia positiva para estilos de vida saludables y para la realización de actividad física de acuerdo con expertos y estudios recientes, los amigos también pueden ser el mejor motor para impulsar la actividad física, llevando al adulto mayor a mantener conscientemente el autocuidado personal.

Por otro lado, en el grupo bajo estudio se evidenció que el apoyo social y familiar a la hora de la actividad física colectiva, influye positivamente en su rendimiento, autoeficacia, disfrute y motivación durante el ejercicio y, fueron inspirados a mantenerse activos.

En la vejez, la compañía es igualmente fundamental para lograr beneficios en salud. De hecho, un estudio de revisión de 27 investigaciones, que hizo el Instituto de Deporte, Ejercicio y Vida Activa de la Universidad de Victoria, en Melbourne (Australia), confirmó que las personas con apoyo social tienen más probabilidad de hacer actividad física constante, que las solitarias, especialmente si se trata de familiares que los apoyan.

Para los adultos en este grupo de edades, consiste en actividades recreativas u ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades

diarias, familiares y comunitarias (Organización Mundial de la Salud 2014, 2014). Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia -UNICEF (2004) *en el informe de Deporte Recreación y Juego* brinda las recomendaciones adaptadas del informe sobre el deporte para el desarrollo y la paz. “Convertir la práctica del deporte en un propósito y en una herramienta para lograr los objetivos de desarrollo para el nuevo Milenio y las metas de otras conferencias internacionales” (pág.4, n.2). Esta organización da unas pautas muy puntuales para lograr el desarrollo de los objetivos a futuro, que servirán de base para las demás organizaciones que trabajen con deporte y actividad física. Para el estudio en curso se verificará si aplica algún mandato en la población adulta mayor de Floridablanca Santander.

La UNESCO (2015) en el numeral 13 de la Carta internacional proclama la educación física, la actividad física y el deporte al servicio del desarrollo humano e insta a todos en especial a los gobiernos, las organizaciones intergubernamentales, las organizaciones deportivas, las entidades no gubernamentales, los círculos empresariales, los medios de comunicación, los educadores, los investigadores, los profesionales y los voluntarios del deporte, los participantes y su personal de apoyo, los árbitros, las familias, así como los espectadores, a adherirse a esta Carta y difundirla a fin de que sus principios puedan convertirse en realidad para todos los seres humanos (pág. 2).

De esta manera, reafirma el apoyo y deber de las entidades estatales, que doten de recursos, brinden seguridad y herramientas para lograr el desarrollo de las actividades recreativas, deportivas y culturales en diferentes poblaciones y contextos. Se evidencia la importancia de la práctica de la actividad física para todas las personas.

Para trabajar con la población adulta mayor deben ser adaptados y tener en cuenta aspectos fundamentales: psicológicos, pedagógicos, biológicos, sociales, culturales, edades y patologías, pues estos influyen de manera directa en la forma como el ser humano asume su proceso de envejecimiento.

En el plano nacional se encuentra el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Educación Física, las actividades extraescolares y el Aprovechamiento del Tiempo libre COLDEPORTES, entidad que tiene como objetivo formular, adoptar, dirigir, coordinar y ejecutar la política pública, planes, programas y proyectos en materia el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física, para promover el bienestar, la calidad de vida, así como contribuir a la salud pública, la educación, la cultura, la cohesión social, la conciencia nacional y las relaciones internacionales, a través de la participación de los actores públicos y privados.

COLDEPORTES y el Plan Nacional de Recreación (2013-2019) informan que canalizar los lineamientos de las acciones públicas es uno de los medios que pueden utilizar las personas que trabajan por y para la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre. Fundamenta la base de los objetivos, las estrategias y metodología que garantizarán la efectividad del desarrollo de la práctica con y para la población mayor en Colombia con estrategias como:

- Posicionar la recreación como una necesidad y derecho de las personas mayores.
- Contribuir a la creación de espacios sociales que mediados por la recreación aporten a la creación de oportunidades para que las personas mayores en Colombia gocen de una vida satisfactoria.
- Contribuir a generar cambios en los significados que la sociedad tiene acerca de la vejez y envejecimiento y que los colocan en situación de invisibilidad y subalternad.
- Implementar acciones que favorezcan el desarrollo de la política pública de envejecimiento y la normatividad nacional.
- Articular las metas sociales, educativas, de salud y de intervención de la estrategia a la política nacional para el envejecimiento y la vejez del país en correspondencia con los compromisos internacionales de la región (pág.72).

De acuerdo a lo anterior, se demuestra la correlación que existe entre los diferentes organismos, cada uno ha descrito un tema diferente enfocado a la misma población, en este caso la recreación que es una subcategoría de la actividad física de repercusión favorable en

la vida del adulto mayor especialmente desde la Andragogía, importante para comprender cómo abordar la comunidad bajo estudio y de interés para enriquecer los pre saberes y futuros estudios.

La estrategia del Plan Nacional de Recreación- PNR- (2013-2019) propone una ruta crítica vinculada a las políticas nacionales de envejecimiento, pretende gradualmente avanzar en la creación de condiciones apropiadas para intervenir la población mayor para que tengan la oportunidad de acceder a una vida satisfactoria, donde sus experiencias cotidianas les posibiliten el disfrute y empoderamiento para ser protagonistas de su propia vida y las comunidades (pág. 73).

Otra entidad colombiana encargada de promover la actividad física es la Fundación Colombiana de Recreación, Tiempo Libre y Ocio -FUNLIBRE- (1998), clasifica la recreación en tres enfoques: *ocupaciones al aire libre* como el juego y actividades planeadas en las vacaciones (Re-creacionismo), que tienen como sentido el uso positivo y constructivo del tiempo. *La animación socio cultural* que es la metodología de la educación en adultos, nace en la década de los 50, por la preocupación social, la participación y la educación popular a través de acciones grupales, y *la recreación educativa*: enfocada a la pedagogía, al por qué y al para qué de cada una de las acciones, tiene lugar fuera del ámbito de la escolaridad; es, de alguna manera, su complemento a la vida cotidiana de las personas en sus diferentes ámbitos de interacción, que como práctica ciudadana, media procesos de formación en los seres humano de cualquier edad y condición.

En la vejez las personas se llenan de temores, angustia, preocupaciones y mitos y las actividades formativas y recreativas mejoran la comunicación, expresión y la socialización con los demás y su entorno. El juego cumple una función social, pedagógica y cultural en las personas, permite sentir el placer de compartir una actividad y la socialización con los demás.

### **Investigaciones Empíricas**

En revisión de la literatura de investigaciones fácticas que dan sustento a las investigaciones empíricas, se describen experiencias, vivencias y hechos en oposición a aspectos teóricos o imaginarios.

La tesis de investigación realizada por Santos & Cando (2015) titulada “Desarrollo de un proyecto de recreación dirigido a mejorar la salud del adulto mayor del hogar de ancianos del Instituto Estupiñán del barrio San Sebastián de Latacunga, Ecuador”, tuvo como objetivo proponer el diseño de un proyecto de recreación que permita mantener la salud, mental y física del adulto mayor. Es una investigación cualitativa de tipo descriptiva, consistió en la observación de los hechos, fenómenos y casos que ayudaron a la búsqueda de una solución para mejorar la salud física en los adultos mayores mediante la guía de un proyecto de recreación.

Las conclusiones giraron en torno a los docentes del instituto y los adultos mayores no tienen ningún conocimiento sobre la actividad recreativa, ejercicio y métodos de aprendizaje en movimientos corporales a través de la cultura física; además desarrollaron recomendaciones y una guía de ejercicios apropiadas para el manejo de esta comunidad entre ellas que los docentes sean capacitados por el instituto. Este estudio da firmeza y confianza en lo que se propone hacer en la zona de Cañaverál, con aportes y similitudes, como por ejemplo la población es similar en cuanto a edades, es una investigación cualitativa descriptiva y los instrumentos serán semejantes, también será aplicable la guía de ejercicios para el adulto mayor.

Las investigaciones citadas anteriormente concluyeron que la actividad física en el adulto mayor es un criterio importante para mejorar su calidad de vida tanto a nivel físico como psicológico haciéndolos parte activa e integral de la sociedad. De esta manera se deja plasmado la variedad de conceptos, estudios y teóricos que apoyaran el estudio en curso.

### **Metodología de la Investigación**

La investigación tiene un enfoque descriptivo de carácter cualitativo porque, relaciona directamente la aplicación de actividades lúdicas en la población del adulto mayor razón la

cual se pretende hacer una página web para la comunidad, con la recopilación de sus propias vivencias y actividades.

**Enfoque cualitativo:** La metodología cualitativa para la toma de decisiones metodológicas es clave, por tanto, es acertado optar por ella, si la selección de personas a aplicar las entrevistas y las situaciones en donde se observa depende de criterios temporales, espaciales, coyunturales, culturales, de confianza y accesibilidad definidos previamente. En lo cualitativo el acceso real a los informantes y a su realidad depende, en gran medida, de la relación personal que se logre establecer con ellos (Malhotra, 2004).

Por otra parte, Hernández, Fernández & Baptista (2010) definen el enfoque cualitativo como “Un proceso, cuidadoso, metódico y empírico para generar conocimiento que utiliza recolección de datos sin medición numérica para describir o afinar preguntas de investigación y puede no probar hipótesis en su proceso de interpretación” (pág.4). Es una investigación cualitativa, porque se van a estimar los efectos positivos que produce la práctica regular de actividades lúdicas en el proceso de la recreación con la población adulta mayor, sobre la base de un estudio aplicado a una muestra de adultos mayores, por ello, se aplicaron instrumentos para conocer sus experiencias, es decir desde una concepción netamente empírica sin hipótesis prefabricadas.

El estudio, en consecuencia, tuvo un enfoque cualitativo, en el que se analizaron los comportamientos y actitudes de los adultos mayores.

La recolección de datos aporta información relevante con el fin de analizarla, comprenderla y responder a las preguntas de investigación generando nuevos conocimientos. El enfoque se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni predeterminados. Así mismo, los autores expresan que los datos cualitativos son “Descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas interacciones y conductas observadas y sus manifestaciones” (pág. 9).

**Tipo de investigación.** Se realizó bajo la investigación acción que busca la interpretación de un aspecto social, participativa de prácticas educativas con la intención de provocar un

cambio positivo de orden social, esta investigación combina el conocimiento teórico con la práctica, usada mayormente en la educación; identificar, planear, ejecutar, observar y reflexionar son elementos fundamentales de la investigación acción que enlaza directamente la aplicación de actividades lúdicas y educativas en la población adulta mayor del sector de Cañaveral-Floridablanca.

Para Hernández, Fernández & Baptista (2010) “La investigación acción busca especificar propiedades, características, perfiles y rasgos de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier fenómeno que se someta a un análisis. Describe tendencias de un grupo o población” (pág.80). La modalidad de investigación describirá las causas y consecuencias de la práctica de la actividad física con regularidad e interpretará o predecirá su ocurrencia, es no experimental porque se observarán los hechos como se manifiestan en el medio natural sin manipulación.

Los autores García de C & Giacobbe (2009), explican el tipo de investigación acción que se “Centra en las características del objeto de estudio, produciendo como resultado un diagnóstico de él. Sirve como un primer nivel de trabajo para conocer, describir y determinar cómo es o cómo está hecho el motivo de estudio” (pág.48). Estudio en el cual a través de entrevistas se realizó la recolección de datos y, por medio de estos se logró establecer un criterio sobre el proceso de la práctica regular de la actividad física comunitaria, la motivación y el autocuidado para el mejoramiento de su calidad de vida, bienestar de la salud física y mental del adulto mayor en el sector La Pera de Cañaveral.

**Población y muestra.** Para Hernández, Fernández & Baptista (2010) “La muestra en el proceso cualitativo es un grupo de personas, eventos, comunidades y sucesos etc., sobre el cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea representativo del universo o población que se estudia” (pág.394). Como menciona Creswell (2009) la muestra en estudios cualitativos es propositiva. Se propone desde el problema y en el contexto se extrae lo que se pretende estudiar a profundidad o resolver para dar respuesta a las preguntas del estudio, por esta razón es necesario pensar la estrategia más pertinente para lograr los objetivos de la investigación.

La muestra está conformada por un grupo de 63 personas adultos mayores con edades entre los 60 y 90 años, de ambos sexos: 58 mujeres y 5 hombres, como se puede observar en la tabla del rango etario (Ver apéndice A). Estas personas pertenecen al sector de Cañaverál, de estratos 4, 5 y 6. Generalmente son personas jubiladas que se encuentran en la plenitud de la madurez y que disfrutan de su tiempo libre, aunque otras viven solas y sienten un gran beneficio para su salud al pertenecer a estos grupos

Inicialmente se hizo la prueba de los instrumentos en el campo con una pequeña parte de la población para obtener unos resultados confiables y que fue reajustada durante el estudio y posteriormente se realizó la aplicación de la prueba piloto. Cabe anotar que todas las personas asisten cada mañana al parque lo hacen de manera voluntaria.

## **Resultados**

El grupo “Vidactiva” del parque la Pera de Cañaverál, coincidió que la educación transformadora es recurso básico para mejorar la vejez, se reforzó los conocimientos y las limitaciones que tenían al realizar actividad física, como una estrategia educativa para motivar, el interés por el autocuidado personal.

Entendieron la vejez como una etapa mas de la vida, la cual debe ser orientada en una educación desarrollada en promover, apoyar y ampliar nuevos intereses en los cuales involucra su núcleo familiar, como un apoyo importante en el proceso. Se corresponde con la categoría de apoyo familiar. Esto se corresponde con la categoría apoyo familiar, y el instrumento de salud (EQ- 5L). Euro-Qol Group.

A lo largo de la investigación se implementaron diferentes actividades didácticas, como gimnasia en el agua, trabajo con cintas, caminatas y juegos mentales, en las cuales el adulto mayor a partir de su experiencia favorece la incorporación de nuevos conocimientos.

La respuesta de la población fue positiva e incluso participaban de manera activa en plantear nuevas actividades en pro de su beneficio físico, social y afectivo. Esto se corresponde con la categoría de autocuidado.

Por medio de un horario semanal de ejercicio se implementaron las actividades lúdicas, con el fin de tener una programación, integrando actividades físicas, con encuentros sociales, días de celebraciones especiales, cumpleaños y paseos. Se incluyeron implementos como palos, balones, botellas, aros, pesas objetos apropiados para el uso con el adulto mayor. Realizar una página web para el adulto mayor con indicaciones en el autocuidado y la motivación a través de actividades y ejercicios básicos desde la andragogía. Esta página puede verse en el siguiente link: <https://vidactivabga.godaddysites.com/>

## **Conclusiones**

Se concluyó que se motiva y educa en el autocuidado a través del ejercicio diario, el deporte, el movimiento, la danza, la música, el contacto y encuentro con los amigos cada mañana y el aprendizaje de nuevas prácticas dinámicas con innovación de medios tecnológicos, son de gran acogida por el adulto mayor, porque se sienten importantes, autónomos e independientes, todo bajo la orientación del instructor.

El hábito de realizar ejercicio diario mostró que la motivación y el autocuidado son directamente proporcionales en crecimiento, es decir el adulto mayor al realizar más actividad física, incrementa su autocuidado es decir influencia su motivación al realizar más actividad física, creando así un círculo repetitivo, lo que es favorable para su calidad de vida.

El proyecto mostró un impacto positivo y acogimiento en la población bajo estudio, convirtiéndose en una actividad del diario vivir para el adulto mayor, ya que se constituye en un espacio de recreación y esparcimiento, que no solo mejora su condición física, sino también construye lazos sociales.

Construir lazos sociales hace que cuerpo y mente funcionen de manera diferente y óptima, muchas investigaciones han comprobado que los amigos no solo mejoran la salud, incentivan la memoria y prolongan la vida, sino que funcionan como terapia anti envejecimiento.

Se evidenció la importancia que tiene el apoyo familiar, como pilar en el fortalecimiento para mejorar la calidad de vida y salud mediante la actividad física. Las personas mayores que mantienen buenas relaciones con sus amigos o vecinas se sentían más felices y hasta protegidas de enfermedades crónicas, mentales y pérdida de la memoria, como expreso una señora al ser diagnosticada con tensión alta, diabetes y principios de Alzheimer. Los amigos generan un sentimiento de salud, felicidad, estimulación y motivación al realizar actividad física acompañados.

### **Recomendaciones.**

Se recomienda empezar a hacer ejercicio desde más temprana edad, no esperar a la vejez o estar enfermo para comenzar a hacerlo.

Manejar los medios tecnológicos del proyecto e idear medios accesibles a todo tipo de personas incluyendo discapacitados para que puedan aprovechar la información y realizar los ejercicios formativos desde sus hogares

También, se recomienda contar con un lugar de encuentro específico, que tenga en cuenta la distribución del espacio, ventilación y seguridad del suelo, ya que el adulto mayor necesita de mayor protección y seguridad al momento de realizar ejercicios.

Realizar mejor difusión sobre programas de calidad de vida y motivación desde la Andragogía como un proceso continuo de formación que conlleva la misión de proveer un mejor nivel de vida personal y de aprendizaje.

### **Referencias**

Alcalá, A. (2001). La praxis andragógica en los adultos de edad avanzada. *Universidad nacional abierta*, 15(1 y 2). Obtenido de <http://biblo.una.edu.ve/docu.7/bases/anali/texto/texto/ie2001v15n1-2p49-63.pdf>

- Ambrosio, R. (s/f). *Andragogía: Aprendizaje para adultos*. Obtenido de [https://www.academia.edu/31696165/ANDRAGOG%C3%8DA\\_EL\\_APRENDIZAJE\\_PARA\\_ADULTOS](https://www.academia.edu/31696165/ANDRAGOG%C3%8DA_EL_APRENDIZAJE_PARA_ADULTOS)
- COLDEPORTES. (2013). *Lineamientos para fomentar y desarrollar la inclusion de poblacion con discapacidad en educacion fisica, recreacion, actividad fisica y deporte*. Bogota, Colombia: COLDEPORTERS.
- COLDEPORTES. (13 de Diciembre de 2013). *Sistema nacional del Deporte*. Obtenido de Sistema nacional del Deporte: [http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes/sistema\\_nacional\\_deporte\\_631](http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes/sistema_nacional_deporte_631)
- COLDEPORTES. (2013-2019). *Estrategia Nacional de Recreacion para Personas Mayores*. Bogota D. C.: Coldeportes.
- COLDEPORTES. (2013-2019). *Plan Nacional de Recreacion*. Bogota. Colombia: COLDEPORTES.
- Daza, M. (2017). *Propuesta pedagógica diseñada a partir de los juegos tradicionales para la práctica de la actividad física, encaminada hacia la disminución significativa de los niveles de sedentarismo y mejora de la percepción de la calidad de vida, en los habitantes adu*. Suatenza: Universidad Pedagógica Nacional.
- Egg Ander, E. (2010). *Como envejer sin ser viejo: Añadir años a la vida y vida a los años*. Argentina: brujas.
- Fernández, N. (2001). *Andragogía*. Obtenido de [https://www.academia.edu/9271145/2.\\_Andragogia](https://www.academia.edu/9271145/2._Andragogia)
- FUNLIBRE- Fundacion Colombiana de Recreacion, Tiempo Libre y Ocio -FUNLIBRE-. (3 -8 de Noviembre de 1998). *Centro de documentacion virtual en Recreacion, Tiempo Libre y ocio*. Obtenido de <http://www.redrecreacion.org/documentos/congreso5/PWaichman2.htm>
- Garcia de C, J. J., & Giacobbe, M. S. (2009). Santa Fe, Argentina: Homo sapiens
- García, E. M. (2014). *Andragogía, aprendizaje y motivación. Tec de Monterrey, 1*. Obtenido de [http://www.imaginar.org/taller/ttt/2\\_Manuales/Andragogia\\_TEC.pdf](http://www.imaginar.org/taller/ttt/2_Manuales/Andragogia_TEC.pdf)
- Gutierrez, A. (2012). *Calidad de vida en la vejez, autocuidado de la salud*. Santiago, Chile.: Salesianos impresores S.A.

- Hernández S, R., Fernández C, C., & Baptista L, P. (2010). *Metodología de la investigación*. Mexico, D.F: Mc Graw-Hill Interamericana.
- Malhotra, N. (2004). *Investigación de mercados un enfoque aplicado*. México: Pearson Educación.
- Mendoza , L., Aparicio, Y. & Millan, J. (2017, Bucaramanga). *Mejoramiento de la condicion morfologica y fisiologica a traves de la actividad fisica en adultos mayores*. Bucaramanga.
- ONU. (1990). El proceso del envejecimiento de la poblacion mayor. En J. C. Chesnais, *El proceso del envejecimiento de la poblacion mayor* (pág. 145). Santiago: Santiago, CELADE 1990.
- Organización Mundial de la Salud . (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre actividad fisica para la Salud* . Suiza: Organización Mundial de la salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad fisica para la Salud* . Suiza: OMS Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud 2014. (2014). *Informe sobre la situacion mundial de las enfermedades no transmisibles 2014*. Suiza: O.M.S Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Informe sobre la situacion mundial de las enfermedades no transmisibles*. Ginebra-Suiza: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Informe sobre la situacion Mundial de las enfermedades no transmisibles 2014*. New York: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Estados Unidos de America: Organizacion Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (s.f). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Santos, N. G., & Cando, S. R. (2015). *Desarrollo de un proyecto de recreacion dirigido a mejorar la salud del adulto mayor del hogar de ancianos del Instituto Estupiñan del barrio Sebastian de Latacunga*. Ecuador: Latacunga

UNESCO. (17 de Noviembre de 2015). *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*. Obtenido de

<http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002354/235409s.pdf>

UNICEF. (2004). *Deporte Recreación y Juego*. 11 octubre 2004: UNICEF.

Universidad Cardenal Herrera-CEU. (2015). *La Andragogía de Malcom Knowles Teoría y tecnología de la educación para los adultos*. España: Universidad Cardenal Herrera-CEU. Obtenido de

<https://repositorioinstitucional.ceu.es/handle/10637/7599>

Universidad Cardenal Herrera-CEU. (2015). *La andragogía de Malcom Knowles: Teoría y tecnología de la educación de los adultos*. España: Universidad Cardenal Herrera-CEU.