

Motivación y autocuidado del adulto mayor desde la Androgogía: repercusiones en la calidad de vida a través de la actividad física recreativa involucrando a la familia en el sector de Cañaveral Floridablanca.

Gladys Yaneth Garcés
María Piedad Acuña



FACULTAD DE CIENCIAS
SOCIALES, HUMANIDADES
Y ARTES

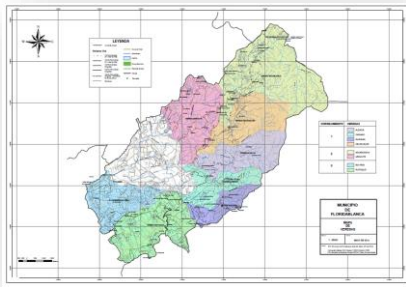
VEGUELA MANRIQUEZ

Introducción

La investigación aportó un programa para educar al adulto mayor en el autocuidado, motivación y actividades adecuadas a esta población, para mejorar su calidad de vida.

El proyecto pedagógico considera a la vejez como una etapa más de la vida plena de posibilidades que lleve a la expresión y creación, estimulando la estructura psíquica e intercambio grupal del proceso educativo con los mismos de su edad.





ALCALDIA DE FLORIDABLANCA



FUENTE PROPIA



FUENTE PROPIA

- ▶ Floridablanca – Santander.
- ▶ 267.170 hab (2017)
- ▶ Parque la Pera – Cancha Múltiple.
- ▶ Cañaveral
- ▶ Población adulto mayor (+60).

PROBLEMA

● Necesidad de educar en el **autocuidado** **promover la motivación, y aprovechamiento del tiempo libre** del adulto mayor para su bienestar.

● **La actividad física recreativa** como estrategia para enseñar la prevención de enfermedades desacelerar el deterioro físico, cognitivo y emocional.

● **Importancia de la familia o cuidador** desde su casa, trabajo o lugar de desplazamiento ya que las condiciones de salud determinarán su calidad de vida.

¿Cómo mejorar la salud física y mental del adulto mayor del sector La Pera, barrio Cañaveral de Floridablanca Santander, a través de la práctica regular de la actividad física a partir de la Andragogía?

OBJETIVO GENERAL

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 de la salud física y mental del adulto mayor en el sector de Cañaverall Floridablanca.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Diagnosticar la percepción que tiene el adulto mayor sobre la motivación, el autocuidado y apoyo familiar para realizar actividad física recreativa de manera voluntaria.

Implementar una estrategia didáctica desde la Andragogía para la utilización del tiempo libre del adulto mayor en el sector del parque la Pera de Cañaveral

Determinar las actividades lúdicas y recreativas apropiadas para la población adulta mayor, de acuerdo a la edad, del sector del parque la Pera en Cañaveral, desde la Andragogía

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.

ANTECEDENTES

Internacionales

- **Ander Egg, E., (2010).** Como envejecer sin ser viejo/ Se puede llegar a envejecer sin ser viejo o viceversa
- **Rojas Vaca R.P (2015).** “Incidencia de **las actividades recreativas** en el estado de ánimo **en el adulto mayor**”.

Nacionales

- **Torres, Cristian y Angarita, Carolina (2016).** “Impacto de la lúdica en el adulto mayor. Bogotá”
- **Sabogal, Jazbledy; Acevedo , Eliana. (2014).** “Percepción de la calidad de vida que tiene el adulto mayor de la sociedad San Vicente de Paul en el municipio de Guarne Antioquia”.

Locales

- **Mendoza y otros (2017).** “Mejoramiento de la condición morfológica y fisiológica a través de la **actividad física en adultos mayores**”.
- **Duarte, Jaimes.(2014).** “Estudio sobre soledad social en **una muestra de adultos mayores** institucionalizados **y no institucionalizados** de la ciudad de Bucaramanga y su área metropolitana.”

MARCO TEÓRICO



HUIZINGA JOHAN
(1872-1945)

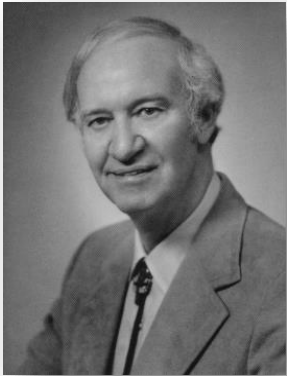
Mencionó el juego como medio de aprendizaje

(1872 - 1945) El juego como un fenómeno social y cultural

(1938 – 1945) “El otoño en la edad media; “El Homo Ludens”

El juego como actividad humana creadora que socializa.

EN LA ACTUALIDAD



**Knowles
Malcolm**
(1913 – 1997)

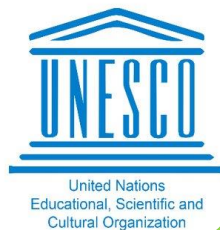
Introdujo la teoría de la Andragogía como el arte y la ciencia de ayudar al adulto a aprender.

Consideraba que los adultos necesitan ser participantes activos en su propio aprendizaje.

El adulto aprende de manera diferente al de los niños.

Principios de la andragogía: Horizontalidad-flexibilidad- participación.

OTROS REFERENTES TEÓRICOS



Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y la Cultura



Organización Mundial de la Salud

Organización Mundial de la Salud



Organización panamericana de Salud.



DISEÑO METODOLÓGICO

- **Tipo:** Investigación Cualitativa.
- **Enfoque:** Investigación Acción (Hernández, Fernández & Baptista, 2010)
- **Fases:** Observación, planeación, acción y reflexión continua.

TIPO DE INVESTIGACIÓN



- **Participantes:** Adultos mayores (+60).
- **Muestra:** 63 personas. Sector la Pera de Cañaveral
- **Técnicas e Instrumentos de recolección de información:**
 - Entrevistas.
 - Diario de campo y

PARTICIPANTES



DIARIO DE CAMPO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUENAVISTA

DIARIO DE CAMPO


TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Motivación y autocuidado del adulto mayor desde la Andragogía: repercusiones en la calidad de vida a través de la actividad física recreativa involucrando a la familia en el sector de Cañaveral Floridablanca

Población: Adulto mayor.

+/-

Fecha: Lunes 9 de abril 2018.	Sección: Con la botella plastica reciclable.
Investigadora: Gladys Yaneth Garcés.	Hora: 7:00 a 8:00 am.
Metodología: Cualitativa, Observacion y descriptiva.	Parte inicial: Se hace calentamiento 10 minutos y movilidad articular y estiramiento durante 15 minutos.
Tiempo: 60 minutos	Asistencia: Inicio con 20 personas y al finalizar la clase hay 42 personas.
REGISTRO DE DATOS	

FASES DEL DIARIO DE CAMPO

DESCRIPTIVA	OBJETIVO PRINCIPAL	PROCESO DE INTERVENCIÓN
<p>Se trabaja con la botella plástica. Esta botella la decoro cada integrante del grupo, la población manifestó agrado por varias actividades dinámicas que se realizaron en círculo al pasar la botella en varias direcciones y lateralidad</p> <p>Finalizó con vuelta a la calma, despedida y avisos de interes para el grupo.</p>	<p>Se trabajo con la botella ejercicios de coordinación, desplazamiento y reflejos con varias dinámicas acordes a la población y ensayo de la revista.</p>	

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

La Organización Mundial de la Salud -OMS- (2012) presenta instrumentos de uso público, que se pueden modificar al contexto y población.

WHOQOL. World Health Organization Quality of Life Questionnaire.
Instrumento para medir la calidad de Vida

WHOQOL-BREF: World Health Organization Quality-of- Life. Versión en español para Colombia.

Instrumento de salud EQ-5D-5L-
(Euro QOL Group):
Versión en español para Colombia

EUROHIS-QOL.

Escala de la salud e información sociodemográfica.

Entrevistas, notas, fotos y videos

WHOQOL

CUESTIONARIO DE SALUD EQ-5L (versión en español para Colombia- Euro Qol Group)

Por favor debajo de cada encabezamiento señale con una cruz una casilla, la que mejor describa su salud hoy

MOVILIDAD

No tengo problemas para caminar	0
Tengo problemas leves para caminar	1
Tengo problemas moderados para caminar	2
Tengo problemas graves para caminar	3
Soy incapaz de caminar	4

CUIDADO PERSONAL

No tengo problemas para bañarme o vestirme	0
Tengo problemas leves para bañarme o vestirme	1
Tengo problemas moderados para bañarme o vestirme	2
Tengo problemas graves para bañarme o vestirme	3
Soy incapaz de bañarme o vestirme	4

Instrumento de salud EQ-5D-5L-

ACTIVIDADES COTIDIANAS

(EJ: trabajar, estudiar, hacer las tareas domésticas, actividades familiares o actividades de recreación)

No tengo problemas para hacer mis actividades cotidianas	0
Tengo problemas leves para hacer mis actividades cotidianas	1
Tengo problemas moderados para hacer mis actividades cotidianas	2
Tengo problemas graves para hacer mis actividades cotidianas	3
Soy incapaz de hacer mis actividades cotidianas	4

DOLOR / MALESTAR

No tengo dolor ni malestar	0
Tengo dolor o malestar leve	1
Tengo dolor o malestar moderado	2
Tengo dolor o malestar fuerte	3
Tengo dolor o malestar extremo	4

ANGUSTIA / DEPRESION

No estoy angustiado(a) ni deprimido (a)	0
Estoy levemente angustiado(a) o deprimido(a)	1
Estoy moderadamente angustiado(a) o deprimido(a)	2
Estoy muy angustiado(a) o deprimido(a)	3
Estoy extremadamente angustiado(a) o deprimido(a)	4

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

Calidad de vida

Autocuidado

Apoyo familiar

C1.	C2.	C3.	C4.	C5.	C6.	C7.
Calidad de vida	Actividad física	Motivación	Autocuidado	La familia	Ejercicios respiración	Ejercicios estimular la memoria
Subcategoría	Subcategoría	Subcategoría	Subcategoría	Subcategoría	Subcategoría	Subcategoría
Física	Hogar	Interés	Aseo personal	Los hijos	Abdominal	Con las manos y extremidades
Social	Transporte	Motivo	Nutrición	Cuidador	Costal.	Sudokus
Material	Tiempo libre	Compartir con otros de su misma edad	Salud	Nietos		Sopa de letras
Desarrollo		Interacción	Estado físico	Tiempo		Estribillos y rondas
Psicológica		Emociones		Soledad		
				Abandono		

TRIANGULACIÓN



Los participantes adultos mayores entendieron **la importancia de la educación al realizar actividad física**, guiada por un profesional que facilite las herramientas necesarias para su pedagogía. Coinciden que la educación permanente del individuo brinda la posibilidad de ser útiles, activos y portadores de nuevo conocimiento y los motiva a tener mejor calidad de vida.



Desde el punto de vista de los **teóricos citados** acuerdan que la educación permanente en hábitos saludables de esta población, es un factor importante para el bienestar, que evoluciona y se deben adaptar al tipo de población y contexto actual. Además afirman que el juego y las actividades recreativas, son una herramienta pedagógica para la enseñanza y aprendizaje en el adulto mayor.



Desde las **organizaciones mundiales, nacionales y locales** se resalta la labor de los programas desarrollados para esta población y el interés en busca de atención integral especialmente para los adultos mayores.

RESULTADOS



Primer objetivo específico

Diagnosticar la percepción que tiene el adulto mayor sobre la motivación, el autocuidado y el apoyo familiar durante la realización de la actividad física recreativa..

- El grupo “Vidactiva” del parque la Pera de Cañaveral, **armonizó la educación como transformadora y recurso básico para vivir la vejez**, la idea general de realizar actividad física como una estrategia educativa para motivar, el interés por el autocuidado personal.
- Entiende 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.

RESULTADOS

Segundo objetivo específico

Implementar una estrategia didáctica desde la andragogía para la utilización del tiempo libre del adulto mayor sector del parque la Pera de Cañaverál.

- 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**.



Tercer objetivo específico

Determinar las actividades lúdicas y recreativas apropiadas para la población adulta mayor de acuerdo a la edad, en el sector de Cañaverál desde la Andragogía.

- 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.



Cuarto objetivo específico

Realizar una pagina web para el adulto mayor con indicaciones en el autocuidado y la motivación a través de actividades y ejercicios básicos desde la andragogía.

<https://vidactivabga.godaddysites.com/>

INICIO FUNDADORA QUIENES SOMOS EDUCANDO CON AMOR ▾ PARQUE LA PERA CONTACTO



CONCLUSIONES

A partir de la pregunta problema, la población adulta mayor del sector de cañaveral, después de la intervención, mostró **mayor interés** a realizar actividades recreativas pedagógicas de manera voluntaria para mejorar su calidad de vida, reconociendo una mejoría en el autocuidado.

Con el proyecto se implementaron estrategias pedagógicas adecuadas para mejorar la calidad de vida desde el ámbito físico, social y familiar, el programa “Vidactiva” mostró gran acogida en la población, convirtiéndose en una actividad diaria en el sector de cañaveral, respondiendo a las necesidades del adulto mayor.

Se reconoció el apoyo familiar, como un pilar importante para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. Esto se corresponde con la categoría apoyo familiar, el tercer objetivo específico y el Cuestionario de salud (EQ- 5L). Euro-Qol Group.

La **propuesta pedagógica contribuyó** a mejorar la condición física, la salud y calidad de vida a través de la educación transformadora, permaneciendo activos, estando encaminados en la formación nueva, actualizada y participando creativamente en eventos para el disfrute de la vida del adulto mayor.

En **las entrevistas** con la población bajo estudio, se resaltó que los amigos son necesarios en esta edad, para mantener un mínimo de sociabilidad. Así mismo, son impulsores para realizar hábitos saludables y motivación a estar en constante búsqueda de destrezas.

Los ejercicios para la memoria y el **entrenamiento cognitivo** con la lectura, sopas de letras crucigramas y la participación en actividades recreativas y sociales evitan el aislamiento, la soledad, el stress e inseguridad que se puede experimentar en esta nueva etapa.

RECOMENDACIONES

- Para futuros trabajos es importante tener en cuenta: **la edad y las diferentes enfermedades** que cada uno presenta, porque hay casos particulares que requieren prescripción médica, apoyo de especialistas o cuidadores.
- Se recomienda **empezar una educación temprana para preparar a la población antes de entrar a la etapa de la vejez ya que algunos experimentan diferentes situaciones y no saben como manejarlas.**
- Se requiere **incrementar la práctica de la actividad física con regularidad** ya que mejora la salud acompañada de los hábitos saludables.
- Se sugiere a todos los agentes sociales **continuar con actividades pedagógicas** y crear maneras de alcanzar una mayor y mejor calidad de vida en cualquier etapa vital del ser humano sobre todo en el adulto mayor y su vejez.

REFERENCIAS

Alcalá, A. (2001). La praxis andragógica en los adultos de edad avanzada. *Universidad nacional abierta*, 15(1 y 2). Obtenido de <http://biblio.una.edu.ve/docu.7/bases/anali/texto/texto/iie2001v15n1-2p49-63.pdf>

Alfaro., R. R. (2002). *La practica de la recreacion como alternativa para ocupar el tiempo libre del adulto mayor*. Mexico, Nuevo Leon: Universidad Autonoma de Nuevo Leon, direccion general de Bibliotecas.

Ambrosio, R. (s/f). *Andragogía: Aprendizaje para adultos*. Obtenido de https://www.academia.edu/31696165/ANDRAGOG%C3%8DA_EL_APRENDIZAJE_PARA_ADULTOS

Ander, E. (1999). Diccionario de pedagogía. *Magisterio del Rio de la Plata*(2).

Angarita, Cristian Camilo; Torres, Diana Carolina. (2016). *Impacto de la ludica en el adulto mayor*. Bogota: Impresiones S.A Bogota.

Anya et al. (2015). *Deterioro cognitivo, depresión y calidad de vida en los adultos mayores reclusos en los establecimientos penitenciarios de Bucaramanga y Girón*. Bucaramanga: Universidad Pontificia Bolivariana.

Arango, M. T., Infante, E., & López, M. E. (2000). *Estimulación Temprana, 7° edición*. Colombia.

Arboleda Barahona, A. F., Vargas Espinosa, D. J., & Galicia Jaramillo, J. C. (2009). *Caracterizacion del nivel de funcionalidad cotidiana en un grupo*

Berdes, C., Zych, A., & Dawson, G. (1992). Geragogics: european Research in Gerontological education and educational Gerontology. New York, London, Norwood (Australia): The Haworth Press, Inc.

Bisquerra, R. (1996). Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica. Madrid: Narcea.

Bohorquez, R. (02 de Noviembre de 2018). "MUNDO INVISIBLE" Destacando labores matutinas. Gente de Cañaveral., pág. 11.

Ceballos Gurrola, O., Alvarez Bermudez, J., & Medina Rodríguez, R. H. (2012). Actividad Física y calidad de vida en adultos mayores. Mexico: El manual moderno.

Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía CELADE - División de Población- y Comisión Económica para América Latina y el Caribe CEPAL . (Viernes de Junio de 2011). Los derechos de las personas mayores. Materiales de estudio y divulgación. Santiago de Chile , Santiago, Chile : Naciones Unidas, Santiago de Chile .

Choque, S., & Choque , J. (2011). Actividad de animacion para la tercera edad. Badalona (España).: Paidotribo.

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. (2013-2019). Plan Nacional de Recreacion . Bogota. Colombia: COLDEPORTES.

Corral, Y. (06 de Junio de 2010). Diseño de cuestionarios para recolecccion de datos. Revista Ciencias de la Educacion , 152- 168.

De Febrer de los Rios, A., & Soler Vila, A. (1996). *Cuerpo, Dinamismo y Vejez*. Barcelona: INDE publicaciones.

Del Riego Gordón, M. L., & González Espiniella, B. (2002). *El mantenimiento Físico de las personas mayores*. Barcelona España: INDE Publicaciones.

Denk, H. (2003). *Deporte para Mayores*. Barcelona : Paidotribo.

Duarte, J. (2014). *Estudio sobre soledad social en una muestra de adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados de la ciudad de Bucaramanga y su área metropolitana*. Bucaramanga: Universidad Pontificia Bolivariana.

Egg Ander, E. (2010). *Como envejecer sin ser viejo: Añadir años a la vida y vida a los años*. Argentina: Editorial brujas.

Elizalde, A. (2010). *Lazer na America Latina/Tiempo libre,ocio y recreación en América Latina*. Revista de la Universidad Bolivariana, 9(25), p. 571-575. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/polis/v9n25/art34.pdf>

Estado del arte sobre cultura -. (2003-2008). *Formulacion y/o fortalecimiento de las politicas y la construccion de planes sectoriales para los campos del arte, la cultura y el patrimonio para las poblaciones del adulto mayor, mujer, ruralidad con la poblacion infantil en el distrito capital, en el*. Bogota: secretaria de cultura, recreacion y deporte.

F. de Saussure. (1995). *Curso de lingüística general*, éd. Payot, (1913).

Ferdinand de Saussure. (1945). *Curso de lingüística general*. Buenos Aires: Losada.

Fernandez Solis , D. J., & Limon Mendizabal, M. R. (2012). *El arte de envejecer* . Malaga, España: Aljibe.

Fernández, N. (2001). *Andragogía*. Obtenido de 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 *Centro de documentacion virtual en Recreacion, Tiempo Libre y ocio*.: <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso5/PWaichman2.htm>


Garcia de Ceretto, J. J., & Giacobbe, M. S. (2009). *Santa Fe, Argentina: Homo sapiens Ediciones*.



¡GRACIAS!

 @unab.online

 @unab_online

 @unab_online



unab
UNIVERSIDAD NACIONAL
BIBLIOTECA