

El juego y la actividad lúdica como medio para el fortalecimiento socio afectivo entre los miembros del grupo de adultos mayores, *Mi Hermoso Atardecer* del barrio El Retiro, Comuna 15 de Santiago de Cali.

Ángel Segura Caicedo

**Universidad del Valle
Instituto de Educación y Pedagogía
Programa Académico de Recreación
2018**

El juego y la actividad lúdica como medio para el fortalecimiento socio afectivo entre los miembros del grupo de adultos mayores, *Mi Hermoso Atardecer* del barrio El Retiro, comuna 15 de Santiago de Cali.

Ángel Segura Caicedo

Trabajo de grado presentado para optar el título de:
Profesional en Recreación

Director Trabajo de grado:
Jorge Rojas Valencia

**Universidad del Valle
Instituto de Educación y Pedagogía
Programa Académico de Recreación
2018**

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico de manera muy especial a mis progenitores; Ángel Segura Cortes (Q.E.P.D) y Julia Caicedo España y todos los miembros de mi familia, quienes con muchos esfuerzos y sacrificios lograron orientarme por los caminos de la tolerancia, el respeto, la voluntad, la solidaridad y el amor por los demás.

AGRADECIMIENTO

Agradezco antes que nada, a Dios todo poderoso quien posibilita las condiciones fundamentales en la vida y así poder lograr las metas y construir los sueños.

A la Universidad del Valle; como un excelente espacio de formación profesional para la vida y específicamente al programa Académico de Recreación.

A todo el equipo de trabajo del programa del programa Académico de Recreación por su Gran Voluntad y Capacidad de Trabajo; a la profesora Rocío Gómez por las orientaciones dadas como directora del programa y al profesor Jorge Rojas por asesoría y la orientación en este trabajo escrito.

A mis Compañeros, Amigos y Mentores: Licenciado Abelardo Sanclemente, Licenciado Diego Colonia, Licenciado Miguel Ángel Palacio y el Gestor Cultural Silverio Pedroza

A mis compañeros y compañeras de la asociación Cadhubev Benkosvive; por el apoyo brindado durante mi proceso de formación Universitaria.

A mis Amigos y Amigas de Barrio, mis Compañeros y Compañeras de vida y estudio, a mis vecinos y vecinas que de una u otra manera me han apoyado en todo el proceso de formación.

Resumen

La construcción de este documento fue posible a partir de dos fuentes principales; la primera fue indagar en diferentes documentos (impresos y digitales) y la segunda consistió en la información recogida en campo, alrededor de las dinámicas sociales y culturales del grupo de adultos mayores *Mi Hermoso Atardecer* del barrio El Retiro. Dichas prácticas se centran en buena medida en realización de juegos y actividades lúdicas que cotidiana y permanentemente dicho grupo realiza en sus jornadas de encuentro.

Palabras claves: adulto mayor, recreación, lúdica, juego, socio afectivo.

Abstract

The construction of this document was possible from two main sources; the first was to investigate different documents (printed and digital) and the second consisted of the information collected in the field, around the social and cultural dynamics of the elderly group *Mi Hermoso Atardecer* in the El Retiro neighborhood. These practices focus to a large extent on the realization of games and leisure activities that daily and permanently said group performs in their meeting days.

Keywords: adult senior, recreation, playful, game, affective partner.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO 1	12
MARCO CONTEXTUAL	12
1.1. Adulto Mayor en el Mundo.	12
1.2. Adultos Mayores América Latina	13
1.3. Adulto Mayor en Colombia	15
1.4. Situación Socio-Económica del Adulto Mayor en Colombia	17
1.5. Políticas Públicas en Colombia	18
1.6. Adultos Mayores en Santiago de Cali	21
1.7. Grupo de Adulto Mayores “ <i>Mi Hermoso Atardecer</i> ” Comuna 15 de Cali	23
1.8. Ubicación Geográfica del Sector.	25
1.9. Medios de Vida Sostenibles en el Sector.	26
1.10. Descripción de destinatarios del servicio y sus percepciones de uso y goce respecto a la Recreación.	29
1.11. Inventario de Instituciones/Organizaciones en el Sector.	30
CAPÍTULO 2	38
MARCO CONCEPTUAL	38
2.1. Adulto Mayor	38
2.2. Recreación	42
2.3. La Lúdica	44
2.4. El Juego	46
2.5. Vínculos y/o Habilidades Socioafectivas	48
CAPÍTULO 3	50
ESTADO DEL ARTE	50

CAPÍTULO 4	55
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	55
4.1. Pregunta Problema	58
4.2. OBJETIVOS	59
4.2.1. Objetivo General	59
4.2.2. Objetivos Específicos	59
4.3. METODOLOGÍA	60
CAPITULO 5	65
SITUACIONES Y HALLAZGOS	65
CAPÍTULO 6	76
CONCLUSIONES	76
TABLA DE REFERENCIA	79
ANEXOS	83
Diarios y notas de campo	83
Fotos Evidencia	94
Tipos de Juegos Propuestos	95
Fichas de juegos	95

LISTA DE ILUSTRACIONES

	Pág.
Ilustración 1: Mapa de Cali, Comuna 15	25
Ilustración 2: Detalle y descripción de espacios y usos para la recreación (Cartografía Social)..	28
Ilustración 3: Importancia de las prácticas recreativas para las distintas instituciones y organizaciones de la Comuna 15	37
Ilustración 4: Niveles de la dimensión contextual	49

LISTA DE FOTOS

Foto 1: Juego de calentamiento.....	94
Foto 2: Juego de Pasa pelota	94
Foto 3: Juego Pelota baile (juego rítmico).....	94

INTRODUCCIÓN

En el proceso de formación profesional son muchas las experiencias que nos permiten acercarnos a la realidad de manera más objetiva y sobre todo a la realidad social. Poder adquirir vivencias, analizarlas y tratar de tomar una posición alejada de juicios de valor. Esto permitió poder conocer algunos procesos y colectivos sociales que hacen aportes significativos la construcción y fortalecimiento del tejido social, caso concreto los grupos organizados de adultos mayores, dinámicas que valen la pena resaltar y visibilizar desde una mirada académica y profesional.

El presente trabajo de grado busca entre otras cosas, resaltar cómo la vida, no solo comienza sino que también puede tomar nuevos y radiantes colores en personas sexagenarias, a partir del encuentro, la generación y el fortalecimiento de los vínculos sociales y afectivos. Recoge en buena medida una experiencia de campo (observación participante), la cual permite conocer de cerca las prácticas sociales y culturales de un grupo de adultos mayores al sur oriente de la ciudad de Cali con 18 años de existencia grupo *Mi Hermoso Atardecer*.

En este documento se hace también una recopilación bibliográfica, sobre la cuál se trata de dar a conocer la actualidad de la adultez mayor a nivel mundial, en Latinoamérica, Colombia; además se busca mostrar cómo en la ciudad de Cali se gestaron los grupos organizados de adultos mayores. También se hace referencia a algunas políticas públicas para este segmento poblacional, cómo el componente de la Recreación se convierte en un eje transversal en la cotidianidad y supervivencia de dichos grupos. A su vez se reflexiona cómo el juego y la

actividad lúdica sigue teniendo relevancia en esta etapa de la vida. Esto último consignado en las respectivas conclusiones a la que se llegó en este ejercicio investigativo.

CAPÍTULO 1

MARCO CONTEXTUAL

El siguiente marco contextual se construyó a partir del trabajo de campo en el que se recorrieron algunos barrios de la comuna 15, en especial los de influencia o son mas equidistantes a las personas que participan de los grupos de adultos mayores y que convergen en la unidad recreativa del barrio El Vallado que hace parte de la red de parques que administra la Corporación para Recreación Popular de Santiago de Cali (C.R.P) para aportar a este ejercicio de trabajo el Diagrama de Venn¹ en el cual se muestra el nivel de importancia que tiene las prácticas y servicios en recreación ya sean instituciones o grupos sociales que toman o realizan esas prácticas u ofertan dichos servicios. Vale mencionar que contó también con el apoyo de fuentes primarias; personas conocedoras de la historia de algunos barrios y de la comuna 15.

1.1. Adulto Mayor en el Mundo.

Dentro del ejercicio académico de investigación se encuentra una estrecha relación entre adulto mayor y la salud; gran parte de la información hallada en términos globales hace parte de la Organización Mundial de la Salud (O.M.S); esta entidad que hace parte de la Organización de las Naciones Unidas (O.N.U), cuenta con datos estadísticos referentes a los temas de salud, saneamiento básico y epidemiología en los países miembros. Con respecto a los adultos mayores

¹ Diagrama de Veen: consiste en la organización de varias formas circulares que representan en este caso los servicios de recreación, nivel de importancia en términos de oferta y demanda.

como un tema que tiene mucha relevancia, los estudios más recientes son 2005. Delos cuales se sacan unos estimados o se hacen proyecciones a escala hasta el año 2050.

Este estudio también da a entender que hay un aumento progresivo de las personas mayores en el mundo, ya que por múltiples razones se ha ampliado la expectativa de vida. España (Europa), es el país que en el 2014 tuvo el mayor aumento es expectativa de vida con una media de 82,5 años (Periódico Sociedad España, Diciembre de 2014, p 2).

1.2. Adultos Mayores América Latina

Para hacer un análisis de la situación en Latinoamérica con respecto a los adultos mayores vale la pena citar algunos apartes del documento: *Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina* “El envejecimiento de la población es uno de los fenómenos demográficos más importantes de finales de siglo y será protagonista del siguiente, pues traerá profundas modificaciones en las estructuras sociales, económicas y culturales de los países de la región”. (CELADE, 2003, p.28)

Esta entidad adscrita a la O.N.U, centra sus investigaciones en dos aspectos muy importantes para poder dar las precisiones al respecto, se refiere a países desarrollados muchos de ellos Europeos y países en desarrollo como es el caso de los Latinoamericanos. Es de suponer que hablar de países desarrollados es hablar de garantías de bienestar para la gran mayoría de habitantes incluidos adultos mayores: la salud, la vivienda, la educación y la recreación entre

otros. Situación muy contraria a la que se vive, países que están “en vía de desarrollo” como es el caso latinoamericano. Inicialmente la percepción de vejez y/o adultez mayor es muy distinta.

Dentro de este ejercicio de indagación uno de los estudios que puede brindar mayor ilustración con respecto a los adultos mayores en esta parte del mundo, lo hace la CELADE (Centro Latinoamericano de Demografía), con el apoyo de la O.P.S (Organización Panamericana de Salud) y el UNFPA (Fondo de Población para las Naciones Unidas). En este estudio se subdivide en cuatro (04) grupos a los países latinoamericanos con respecto al porcentaje de adultos mayores, teniendo en cuenta la tasa global de fecundidad y la expectativa de vida.

Países de envejecimiento incipiente, aquí ubican a: Bolivia, Guatemala, Haití, Honduras, Nicaragua, y Paraguay. En este primer grupo de países el porcentaje de adultos mayores de 60 años está entre el 5% y el 7% con un estimado para el 2050 de entre el 15% y el 18%. Países de envejecimiento moderado, en este segundo grupo encontramos los siguientes países: Belice, Colombia, costa rica, ecuador, El Salvador, Guyana, México, Perú, República Dominicana, y Venezuela. El porcentaje de adultos mayores en la actualidad estaría entre el 6% y el 8% y al 2050 podría llegar al 20%. Países de envejecimiento moderado avanzado, con un porcentaje que está entre el 8% y el 10% aquí están ubicados: Bahamas, Brasil, Chile, Jamaica, Suriname y Trinidad y Tobago. Según el estudio para mediados de este siglo esto podría estar entre 25% y el 30%. Por último están los países de envejecimiento avanzado y que se supone estarían muy por encima los porcentajes de envejecimiento que los anteriormente mencionados. A este

grupo hacen parte: Uruguay, Argentina, Cuba, Barbados y Puerto Rico (CELADE, 2003, p.28)².

1.3. Adulto Mayor en Colombia

Los datos planteados en este capítulo, se organiza a manera de diagnóstico y se toma como fuente principal el censo hecho por el departamento nacional de estadística DANE, realizado en el 2005, y que compiló la Fundación Saldarriaga Concha para el análisis del grupo poblacional de los adultos mayores. Algunos aspectos que aquí son muy relevantes citar tienen que ver con el aumento poblacional en Colombia en especial las personas mayores de 65 años, posibles causas de ese aumento, situación socioeconómica, y las políticas públicas.

Otra fuente con información más reciente es la encuesta nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento SABE Colombia que se realizó entre el año 2014 y 2015 en áreas rurales y urbanas de 32 departamentos del territorio nacional auspiciado por el Ministerio de Salud y Protección Social, Colciencias con la orientación de la Universidad de Caldas y la Universidad del Valle.

A medida que transcurre el tiempo se presenta un aumento escalonado en la población humana, y esto pareciera que se da de manera armónica y sostenida en todo el planeta, en

² Este documento se presentó en la Conferencia regional intergubernamental sobre envejecimiento: Hacia una estrategia regional de implementación para América Latina y el Caribe del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, Santiago de Chile, 19 al 21 de noviembre de 2003.

Colombia es un fenómeno con ciertas particularidades, teniendo en cuenta que en un siglo, pasamos de ser 4'355.470 habitantes a 42'090.502, de esta última cifra el 6% (2'617.240) corresponde al porcentaje de personas que están por encima de los 65 años de edad. (Ministerio de Salud, 2006, p.2)

En este último censo (2005) se evidenció que la gran parte de adultos mayores están ubicados alrededor, o dentro de las zonas con mayor desarrollo urbanístico, como lo son: Bogotá, Antioquia, Valle del Cauca, Cundinamarca, Santander, Atlántico, Bolívar y Tolima; con una mayor presencia en ciudades como Bogotá, Medellín, Cali y Barranquilla, es decir, que en las grandes ciudades y sus alrededores, concentran la mayor cantidad personas adultas mayores.

Dentro de los datos que arrojó el censo de población y vivienda de 2005, el cual muestra que en Colombia hay crecimiento casi que acelerado de la población sobre todo el segmento que tiene que ver con los adultos mayores, y se plantean como posibles causas las siguientes: el aumento de la esperanza de vida, disminución de la mortalidad; esto debido de una u otra manera al control de las enfermedades infectocontagiosas y parasitarias, el descenso de la fecundidad, y la migración hacia el exterior de la población más joven. (Ministerio de Protección Social, 2007, p.22)

Podría plantearse que las migraciones al interior del país desde ciertas zonas rurales y apartadas hacia las principales urbes, ha significado tener mejores posibilidades en atención en salud y situaciones afines que han permitido a muchas personas, tener hoy por hoy una mayor esperanza de vida, esto entre otras cosas. Es decir que la búsqueda de mejores posibilidades de vida en la gran ciudad ha tenido de otro modo aspectos positivos. Teniendo en cuenta aspectos

socioeconómicos en relación al tema de las Necesidades Básicas Insatisfechas (NBI); tema que se tocara más adelante.

El país al parecer ha tenido zonas de primera, y tercera categoría en lo que tiene que ver con la asistencia social que debiese brindar el estado, en especial lo que refiere a la atención en salud, saneamiento básico atención oportuna a enfermedades parasitaria e infecto contagiosas, educación y generación de empleo, una de las razones que pudo haber generado el desborde y las migraciones demográficas alrededor de la gran ciudad, han sido esas inasistencias sobre todo en las zonas más apartadas del país como parte esencial del conflicto social y las desigualdades tan marcadas de unas regiones a otras como se estará explicando en unos párrafos más adelante desde el Índice de Bienestar en el Adulto Mayor (IBAM). (Arango & Ruiz, 2003, p. 8)

1.4. Situación Socio-Económica del Adulto Mayor en Colombia

Para poder tocar lo que respecta a la situación socioeconómica del adulto mayor se tomará como referencial los resultados del censo de 2005 con relación al de 1993, específicamente en el tema de los NBI (Necesidades Básicas Insatisfechas) y el Índice de Bienestar en el Adulto Mayor (IBAM), que tiene como principales indicadores la longevidad después de los 60 años, conocimientos, estudios adquiridos y cobertura de seguridad social. Esto se contrastará con algunos datos arrojados por la Encuesta Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento SABE Colombia, que se realizó en el año 2014 y se presentó en el 2015; es decir se convierte al parecer en la información más reciente sobre adultos mayores en términos de salud y de socioeconomía.

Al hablar de las necesidades básicas insatisfechas (NBI), se hace referencia de una u otra manera a la falta o imposibilidad de acceder a los servicios que el estado mínimamente garantiza o debe garantizar a un individuo población u/o comunidad, estos servicios podrían ser: la educación y concretamente la reducción del analfabetismo, la salud y saneamiento básico, agua potabilizada, alcantarillado, energía eléctrica, según el censo de 2005, el 27,6 % de la población del país presento necesidades básicas insatisfechas, en el censo anterior; 1993 fue de 35,8%, es decir que hubo una mejoría representada en una 8,2 puntos.

Con respecto a la población adulta mayor el censo de 2005 deduce que más de la mitad de las personas mayores de 60 años están por debajo de la línea de pobreza y esto concuerda con lo propuesto por Del Popolo en su Índice de Bienestar en la Adultez Mayor (IBAM), que para Colombia se representa en la siguiente dato

Aquí hay una medición entre 0 y 1 para el año 1999 en Colombia la media fue de 0,542 el nivel más alto lo tubo Bogotá con 0.90 y el más bajo el departamento del choco con 0,05.

1.5. Políticas Públicas en Colombia³

En Colombia los adultos mayores han sido tenidos en cuenta desde la ley. La constitución política de 1991 hace referencia de esto, específicamente en su artículo 46, desde este, se

³ La siguiente información es tomada de la constitución política de 1991, políticas públicas en Colombia, la Ley 1251 de 2008, Gobernación del Valle y Ministerio de Protección Social.

desprenden otras normatividades como leyes, decretos y ordenanzas que de una u otra manera se proponen dar unas garantías mínimas de bienestar a las personas mayores de 60 años, en especial , a quienes se encuentren en alguna situación de vulnerabilidad.

Constitución Política de Colombia de 1991, Art. 46: “El Estado, la sociedad y la familia concurrirán para la protección y la asistencia de las personas de la tercera edad y promoverán su integración a la vida activa y comunitaria. El Estado les garantizará los servicios de la seguridad social integral y el subsidio alimentario en caso de indigencia”.
(Corte Constitucional de Colombia, 2010, p. 1)

El 27 de noviembre del año 2008 se lanzó la ley 1251 o ley del adulto mayor, la cual consta de 5 títulos y 35 artículos, los títulos tienen la siguiente distribución: Título I disposiciones preliminares, Título II; política nacional de envejecimiento y vejez, Título III; requisitos que deben tener las entidades que brindan atención a las personas adultas mayores, Título IV; consejo nacional del adulto mayor, Título V; disposiciones generales.

Ley 1251 de 2008, Art. 1, Objeto. “La presente ley 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 y 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 Viena de 1982, Deberes del Hombre de 1948, la Asamblea Mundial de Madrid y los diversos Tratados y Convenios Internacionales suscritos por Colombia”.
(Congreso de la República, 2008, p. 1)

Para garantizar recursos económicos que permitan sacar adelante los proyectos, programas y planes de acción y que se materialicen, esta misma ley crea la estampilla pro- adultos mayores que deben ser implementadas por gobernadores y alcaldes a partir de decretos u ordenanzas. Para el Valle del Cauca la estampilla pro- adulto mayor se estableció a partir del proyecto de ordenanza 001 del 5 de enero de 2012, y se sancionó el 25 de junio de 2012 después de tres debates al interior de la asamblea departamental con la ordenanza No. 357 (Gobernación del Valle del Cauca, 2012).

A partir del año 2013 funciona en todo el territorio nacional el programa “*Colombia Mayor*”, un consorcio de varias fiducias y que a manera de alianza estratégica, manejan los fondos públicos de pensiones, dichas fiduciarias son: Fiduprevisora S.A., Fiducoldex S.A. y Fiducentral S.A, este consorcio tiene por objeto brindar apoyo económico a las personas adultas mayores que están por fuera del sistema de seguridad social (Ministerio de la Protección Social, contrato de fiducia público 216 de 2013).

El Plan Nacional de Recreación 1999 - 2002 presentó como propuesta el programa que exalta las tradiciones culturales y las prácticas recreativas de los adultos mayores en las diferentes regiones de Colombia; “Nuevo Comienzo”. Desde entonces se realiza cada año en cada departamento a partir de un encuentro cultural y después con delegados de estos departamentos se organiza un encuentro nacional. (Cardenas J. & Osorio, 2006, p. 6)

1.6. Adultos Mayores en Santiago de Cali

Con respecto a la situación de los adultos mayores en la ciudad de Cali, los datos que se presentarán están consignados en el texto “Plan indicativo de la política pública para el adulto mayor de Santiago de Cali”, diseñado por la Secretaría de Desarrollo Territorial y Bienestar Social de la Alcaldía Municipal y presentado en el año 2005. Vale la pena señalar que esta propuesta nace de entre otras motivaciones por la declaración y el plan de acción internacional de la Segunda Asamblea Mundial de Envejecimiento realizada en el año 2002 en Madrid (España), la ley 812 de 2002 y el censo de población y vivienda realizado por el Departamento Nacional de Estadística (DANE), en el año 2005. (Alcaldía municipal de Santiago de Cali año 2005). Para la realización de dicho documento se contó con el apoyo y asesoría de la Universidad de San Buenaventura de Cali.

Este plan toma en cuenta, el componente urbano (22 comunas) y el rural (15 corregimientos). Lo que conforma el área geográfica del municipio de Santiago de Cali. Entre otras cosas muestra, que para el año 2005 en Cali habitaban 2'369.696 con 199.997 adultos mayores. De estos adultos mayores 3.334 habitan en la parte rural, 3.620 están en alguna situación de vulnerabilidad. Ya sea por iniciativa propia de los adultos mayores o por cuestiones institucionales, se han dado diferentes tipos de organizaciones que buscan de una u otra manera mejorar y dignificar la calidad de vida de las personas que están por encima de los 60 años, y que por su edad han tenido cierto estigmatismo sobre todo han sido víctimas del aislamiento, el olvido y la exclusión, al menos en las visitas de campo algunas personas sexagenarias los han expresado así.

Pero la ciudad de Cali ha presentado cierta particularidad, los adultos mayores tienen la posibilidad de vincularse y participar de diferentes grupos que hay, hoy por hoy en la mayor cantidad de barrios de la ciudad. Esto obedece, han un fenómeno que empezó a darse en los inicios del año 1980, con la creación del primer grupo organizado de la tercera edad, creado por la señora Irma Buenaventura Díaz, a quien por cuestiones médicas le recomendaron realizar actividades físicas y recreativas para poder controlar problemas de hipertensión entre otras enfermedades, ella convoca a otras personas de su barrio en la comuna 1 (Terrón Colorado) y se inicia este proceso que se replica en toda la ciudad y es tomado por otras ciudades del departamento y el país. (Noguera, 1994, p, 3)

En este mismo artículo de prensa, se da a conocer que la señora Irma Buenaventura es co-fundadora de la Corporación para la Tercera Edad; espacio físico de 7.320 metro cuadrados que dispone de juegos de salón, cafetería, piscina, zonas verdes y alojamiento. En este escenario se inició las reconocidas “viejotecas”; sitio para la rumba de personas mayores, en la fecha del 28 de mayo de 1992, está adscrito a la Corporación para la Recreación Popular de Cali y tiene personas adultas mayores afiliadas de todo el departamento del Valle del Cauca. La señora Buenaventura Díaz en el año de 1991 por parte de la Alcaldía municipal de Santiago de Cali, recibe la medalla en su categoría de honor “al mérito” con el decreto 1819 de ese mismo año. Recopilando su experiencia de vida, en 1997 publica un libro llamado “Ejercicios de gimnasia funcional para la tercera edad”, en el cual propone cómo las personas adultas mayores, pueden tener una mejor calidad de vida a partir de la gimnasia y otros hábitos de vida saludable. En la actualidad hay una asociación de adultos mayores por comuna y corregimiento afiliadas a la Secretaria de Bienestar Social y Desarrollo Territorial, dependencia de la alcaldía de Cali

encargada de los temas sociales. Cada asociación tiene a la vez matriculados los grupos organizados de cada barrio. A pesar de todo esto son muchas las personas adultas mayores que por alguna razón no hacen parte de estos procesos organizativos.

1.7. Grupo de Adulto Mayores “*Mi Hermoso Atardecer*” Comuna 15 de Cali

El grupo de adultos mayores *Mi Hermoso Atardecer* se crea por iniciativa de algunas personas mayores de 60 años habitantes del Barrio el Retiro, que iniciando el año 2000, empiezan reuniéndose en la cancha principal del barrio, con el fin de realizar ejercicios y mejorar la salud física de quienes padecían diferentes tipos de dolencias, en dialogo con la señora Blanca Ramírez, que hasta esa fecha el barrio no tenía un grupo de tales características, ella conocía y había participado de otros grupos y en otros barrios pero le quedaban muy lejos para asistir, sin embargo cuando asistía la pasaba muy chévere, ya que aparte de realizar ejercicios conocía nuevas personas, departía con ellas, jugaba, participaba en paseos entre otras cosas.

Teniendo en cuenta que en su barrio habían muchas personas adultas mayores y que se hablaba de ayudas por parte de diferentes organizaciones públicas y privadas ella tomó la iniciativa de invitar a algunos de sus vecinos y conformar un grupo de personas para realizar diferentes actividades, mejorar su salud y tener la posibilidad de acceder a algunos beneficios que se daban sobre todo a personas mayores en, alguna situación de vulnerabilidad y fue así que el mes de febrero del año 2000, inicia actividades este grupo de adultos mayores conformado por al menos 30 personas. Por situaciones de seguridad, el grupo hace más de 10 años realiza sus

actividades gimnásticas en las instalaciones de la unidad recreativa del barrio El Vallado; lugar que les brinda un poco de seguridad y tranquilidad en cada uno de sus encuentros.

Esto ha permitido que personas de otros barrios se vinculen a este grupo, el cual está adscrito a la asociación de grupos de adultos mayores de la comuna 15 y su vez, hace parte de la base de datos de la Secretaría de Bienestar Social y Desarrollo Territorial de la Alcaldía Municipal de Santiago de Cali. Gran parte de las ayudas que el grupo recibe llegan de los programas institucionales para los adultos mayores, por algunos políticos que en época de campañas electorales acuden a los grupos de adultos mayores para recaudar votos, y por lo regular algunos grupos solicitan a cambio elementos como sudaderas, sillas, mesas, juegos de mesa entre otras cosas.

Los paseos y las excursiones que se hacen en el grupo son autofinanciados; cada persona hace un ahorro programado se apoyan con diferentes actividades (rifas, basares, bingos bailables, venta de tamales) cosas que les permitan generar fondos, por lo regular realizan paseos de un día cada dos meses, una excursión de varios días una vez al año. Se reúnen de lunes a viernes por lo regular entre las 7 y las 9 de la mañana, cada día tienen una actividad diferente se destaca que los días martes se dedican a jugar bingo, los viernes es un día de cosas diversas; desayunan en grupo, bailan o practican natación, desde el año 2015 la Alcaldía y la Gobernación están enviando instructores deportivos que asesoren a los grupos en algunas actividades físicas.

1.8. Ubicación Geográfica del Sector.

La comuna 15 se encuentra ubicada en el suroriente de la ciudad. Limita con las comunas 13, 14, al sur y al oriente con el corregimiento de Navarro y al occidente con las comunas 13, 16. Está compuesta por los barrios: El Retiro, Los Comuneros 1ª etapa, Laureano, Gómez, Vallado, Ciudad Córdoba, Mojica, El Morichal, Bajos de Córdoba, Pilar Tayrona. En esta comuna hay a la fecha (2014), tres nuevos barrios bajos de Córdoba, Córdoba Reservado y Llano Verde, este último barrio en el que se construyen las viviendas gratis de interés prioritario del gobierno nacional. El trabajo de campo se realizó en los barrios El Retiro, Ciudad Córdoba, Morichal y el Vallado que es el barrio en el que se encuentra ubicada la unidad recreativa El Vallado de la C.R.P y el parque de la J.A.C; un espacio que cuenta con canchas sintéticas, kiosco y pista de patinaje.

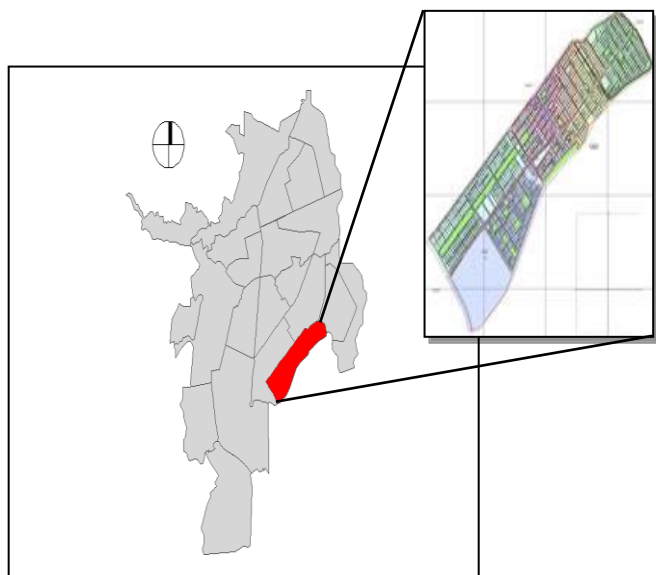


Ilustración 1: Mapa de Cali, Comuna 15
Agenda ambiental Comuna 15, 2004

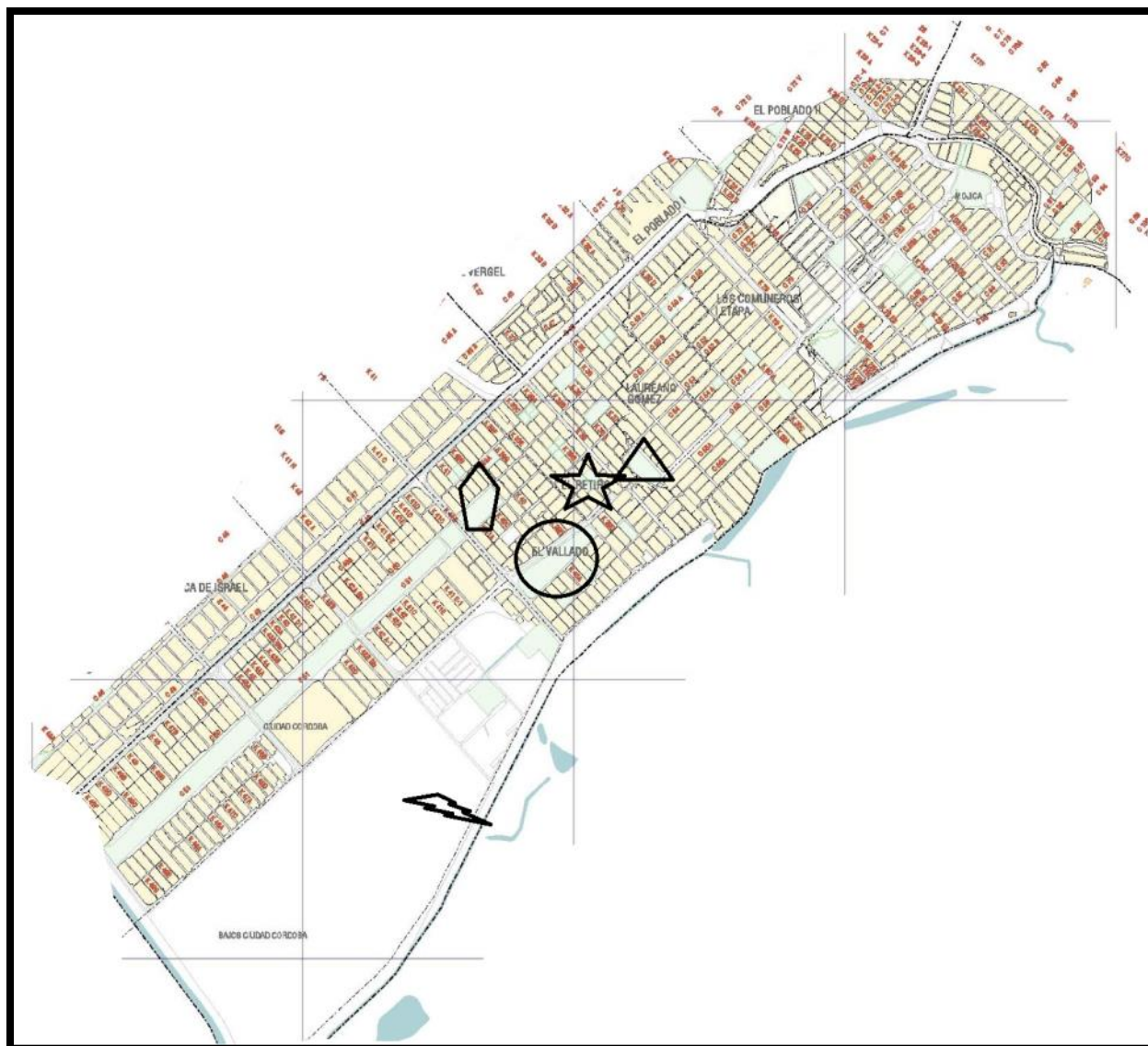
1.9. Medios de Vida Sostenibles en el Sector.

Dentro del área de observación pudimos identificar los siguientes medios de vida sostenibles según el pentágono de capitales visto en clase de Gestión de la Recreación en quinto semestre y están abordados en el siguiente orden:

- **Humano:** niños, niñas, adolescentes y jóvenes vinculados a procesos de educación formal e informal (deporte y arte), jóvenes consumidores de sustancias alucinógenas, adultos mayores que hacen parte a grupos de gimnasia, personas en situación de discapacidad.
- **Social:** Centro de salud el Vallado, Puesto de salud el Retiro, Colegio Santa Isabel de Hungría el Retiro, Unidad Recreativa El Vallado (C.R.P), Parque El Vallado (J.A.C), Salón múltiple barrió El Retiro, grupos culturales (Herencia Africana y Golpe de Batá).
- **Físico:** Zonas verdes, Canchas múltiples, la Avenida ciudad de Cali como vía principal, Servicios públicos básicos (agua potable, red eléctrica, alcantarillado, gas, telefonía, vale la pena resaltar que en esta comuna se han ubicado algunas antenas de telecomunicaciones que han generado inquietud por el tema de salud, debido las supuestas ondas electromagnéticas generadas por estos artefactos.
- **Económico:** tiendas de barrio, panaderías, supermercados, salas de internet, cerrajerías oficinas de giros y remesas, banco de la mujer, sede Fundación Carvajal, centro de

recaudo de servicios Cali15, centros de acopio de residuos sólidos (chatarrerías), restaurantes y estancos.

- **Naturales:** cordón ecológico, acequia del Rio Cañaveralejo, ejido (siembra de caña), arboles notables (ceibas y chiminangos), ganado y aves.



Convenciones	
○	Unidad Recreativa El Vallado (C.R.P)
☆	Cancha Múltiple Las Gorditas (B/ El Retiro)
⬠	Centro Recreativo Y Deportivo El Vallado (J.A.C)
△	Colegio Santa Isabel De Hungría (El Retiro)
⚡	Sendero Ecológico

Ilustración 2: Detalle y descripción de espacios y usos para la recreación (Cartografía Social)
Agenda Ambiental 2008, Dagma

1.10. Descripción de destinatarios del servicio y sus percepciones de uso y goce respecto a la Recreación.

Existe en esta área de observación una variedad de espacios que están contruidos para la práctica de actividades recreativas, algunos están en zonas de conflicto o de fronteras invisibles, algunos de estos espacios son frecuentados por consumidores de sustancias psicoactivas, y las familias se abstienen a estar con sus hijos ahí. Esta situación es presente en las canchas múltiples de los barrios como el Retiro y el Vallado. La Unidad Recreativa El Vallado de la C.R.P que tiene canchas y piscina, el parque de la junta de acción comunal, ambos en el barrio el Vallado, cuentan con un encerramiento, punto de taquilla y vigilancia permanente y son los espacios que las personas tienen como referentes recreativos. En estos escenarios los usuarios deben pagar una tarifa para poder hacer uso de los mismos, esta razón al parecer es la que genera que la mayor parte de días de la semana estos dos centros recreativos tenga pocas personas visitándolos. La mayor asistencia son los días domingo o fechas especiales (día de la niñez o día de la mujer), que cuentan con ingreso gratuito.

Los parques y zonas verdes de los barrios de Morichal y Ciudad Córdoba, se usan mucho por instituciones educativas para las clases de educación física y deportes. Hay presencia de escuelas de iniciación deportiva de patinaje, fútbol y baloncesto y personas que realizan diferentes ejercicios de manera individual o colectiva; grupos de aeróbicos. La ciclovida o ciclovía es un programa de la Alcaldía de Santiago de Cali (Secretaría de Recreación y Deportes) que funciona los días domingos de 8:00 am a 1:00 pm, utiliza un carril de la avenida ciudad de Cali y abarca todos los barrios de la comuna 15, excepto Llano Verde: el barrio nuevo por la situación de

inseguridad y estigmatismo por parte de algunos habitantes. Hacia estos sectores esta ciclo vía tiene unos puntos de mayor concentración de personas que en otros, sin embargo ven muchos grupos familiares haciendo usos de este espacio ya sea usando una bicicleta, patines o paseando mascotas.

1.11. Inventario de Instituciones/Organizaciones en el Sector.⁴

➤ Grupo de Adultos Mayores , *Mi Hermoso Atardecer*:

Objetivo social: incluir a las personas mayores de 60 años en actividades, para que interactúen con otras personas en la parte socio afectivo, no solo entre la familia, sino entre otras personas de su edad.

Población específica que atiende: Adultos Mayores de 60 años en adelante. Este grupo de personas pertenecen al sector y son ellos (as) los que más usan la Unidad Recreativa de la CRP, el tipo de actividades que realizan son: recreativas, artísticas, culturas, actividades de gimnasia, natación y entre otras.

➤ Unidad Recreativa el Vallado (Corporación para Recreación Popular) y el Parque (Junta Administrativa Local):

⁴ Esta información se recopiló de la agenda ambiental de la comuna 15 de 2004, de los mapas actualizados que se tienen en el C.A.L.I 15, de los recorridos hechos en campo por los sectores anteriormente mencionados.

Objetivo social: ofrece prácticas recreación y escuela de iniciación deportiva, uso de las instalaciones como las piscinas, las canchas, kiosco para evento y zonas verdes, espacios que sirven para la interacción entre las familias y su entorno.

Población específica que atiende: la comunidad en general (infantes, adolescentes, adulto joven, adulto mayor joven y adulto mayor).

➤ **Colegio Santa Isabel de Hungría - sede: El Retiro:**

Objetivo social: formar personas íntegras que, desde el Evangelio y apoyados en procesos innovadores de carácter pedagógico, científico y técnico, puedan desarrollar sus potencialidades para que sean constructores de sus proyectos de vida, que sean capaces de desempeñarse en la sociedad y sean líderes y dinamizadores del cambio social que requiere el país. Brindar el acceso a la educación a un altísimo número de familias en situación de carencia económica. Lo que llama la atención de esta institución es que trabajan por los niños y jóvenes con ganas de superarse y dejar atrás los problemas socio-económicos de su barrio presenta y que no se vincule a grupos delincuenciales.

Población específica que atiende: primera infancia, niños y niñas en edad escolar, adolescentes y jóvenes.

Es una institución en comodato que brinda educación en preescolar hasta grado once, a más de 700 niños y niñas en las dos jornadas (mañana y tarde) hace dos años participaron en las

jornadas complementarias y ahí hacían uso de la Unidad recreativa el Vallado, para hacer diferentes actividades sin embargo, en la actualidad el uso de este espacio es totalmente nulo por situaciones de seguridad (presencia de pandillas, fronteras invisibles y delincuencia general) para los estudiantes y docentes. Todas sus actividades culturales, deportivas, artísticas, recreativas y académicas se limitan al espacio del colegio.

➤ **Grupos culturales del barrio El Retiro tales como:**

- **Asociación cultural Herencia Africana** (informal – Retiro)
- **Asociación cultural golpe de Batá** (informal – Retiro)
- **Escuelas de formación artística** (informal – Vallado)
- **Escuelas de formación deportiva** (formal – Vallado. Patinaje, Boxeo, natación, artes marciales, Escuela de Baloncesto y otros)
- **Escuela de Boxeo** (independiente – Retiro)

Objetivo social de los grupos culturales y deportivos: ofrece un espacio cultural para que los jóvenes o la población en general se integre a realizan talleres y actividades con niños, niñas y jóvenes del sector a través de la música, la danza y el aprendizaje de los diferentes deportes, para alejar a los más jóvenes de unirse a las pandillas, consumo de sustancia psicoactivas y problemas con la comunidad.

Población específica que atiende: niños y niñas en edad escolar, adolescentes, jóvenes y adulto mayor joven.

➤ **Junta de Acción Comunal (JAC) El Vallado y El Retiro:**

Objetivo social: velar por los espacios y actividades para el bienestar de la población y el barrio, los cuales son entes territoriales que administran los espacios para la comunidad.

Población específica que atiende: toda la comunidad.

Las juntas están organizadas por comisiones como:

- Empresarial
- De cultura
- Comisión de medio ambiente
- Comisión de deporte y recreación

➤ **Centro de Salud El Vallado:**

Objetivo social: presta atención en salud y prevención a través de campañas en los diferentes barrios de la comuna 15, especialmente nutrición y salud, vacunación, educación sexual y reproductiva y cines foros que refuerzan las temáticas tratadas en las campañas.

Población específica que atiende: toda la comunidad, también tiene algunas áreas de especialización en salud tales como: psicología, fisioterapia, ginecología y otras.

➤ **Puesto de Salud El Retiro:**

Objetivo social: Presta servicios en salud primaria, entre estos están:

Control prenatal, odontología, educación en salud sexual y reproductiva, curaciones, pequeñas cirugías, inyección y médico general.

Población específica que atiende: toda la comunidad

➤ **Estación de Policía El Vallado:**

Objetivo social: encargada de reguardar la seguridad de los y las habitantes en la comuna 15, brindando un acompañamiento y asesoría judicial al ciudadano.

Población específica que atiende: toda la comunidad.

Han hecho parte de proyectos sociales entre ellos el proyecto DAR (Deporte, Arte y Recreación Formal, en el barrio El Retiro)

Calidad y Vínculos Interinstitucionales.

Los servicios recreativos que se ofertan en el sector de observación se concentran en la Unidad Recreativa El Vallado (C.R.P) y el Centro Deportivo y Recreativo que administra la

Junta de Acción Comunal del barrio El Vallado. En la unidad recreativa el mayor atractivo es la piscina, si bien este parque tiene canchas múltiples, kiosco para eventos y zonas verdes, es uno de los dos sitios en toda la comuna 15 que cuenta con una piscina semiolímpica; la otra piscina está ubicada en el barrio Laureano Gómez y es de una dimensión mucho más pequeña. El centro deportivo que administra la J.A.C del barrio El Vallado no cuenta con piscina, pero tiene con una pista de patinaje, salón para eventos, dos canchas múltiples y dos canchas sintéticas para fútbol.

5. Dentro del Diagrama de Venn que se muestra más adelante, estos espacios son un indicador de importancia ya que son el referente de las personas en términos de infraestructura. Los días Domingos se implementa en la comuna 15 el programa de la Secretaria de Recreación y Deportes (Alcaldía de Cali), la Ciclo Vida de manera gratuita, las personas hacen uso de este espacios entre las 8:00 a.m., hasta la 1:00 p.m. para hacer ejercicio y compartir en familia.

Otra organización con importancia significativa son los grupos de adultos mayores, dan un uso permanente (de Lunes a Viernes) a estos espacios, desde tempranas horas del día, y motivan a otras personas de sus núcleos familiares a participar de las actividades que ellos y ellas organizan. El Colegio Santa Isabel de Hungría sede El Retiro participó en el programa de jornadas complementarias entre el año lectivo 2012 y parte de 2013, cuyas actividades se realizaban en la Unidad Recreativa del Vallado (C.R.P), si bien el problema de las llamadas fronteras invisibles amenaza la continuidad del programa, los estudiantes reconocen este espacio como acto para la práctica recreativa. El Centro de Salud El Vallado y el Puesto de Salud del barrio El Retiro realizan las campañas de promoción y prevención en salud a partir de elementos festivos no hay una articulación del sector salud con los centros que ofertan servicios recreativos. La policía cumple un papel de perseguir y controlar las acciones delictivas presentes en el sector,

en algunas ocasiones han realizado campañas de prevención de violencia y uso de sustancias psicoactivas con jóvenes e implementan jornadas, deportivas, recreativas y culturales, haciendo uso de los centros recreativos presentes en la comuna.

Los grupos culturales presentes en el barrio el Retiro (Herencia Africana y Golpe de Batá), se dedican a trabajar con niños, niñas, adolescentes y jóvenes en la formación artística (música y danza), con la intención de que estos grupos poblacionales hagan un uso productivo de su tiempo, para nosotros son importantes ya que lo hacen de manera gratuita y trabajan en los sectores más vulnerables.

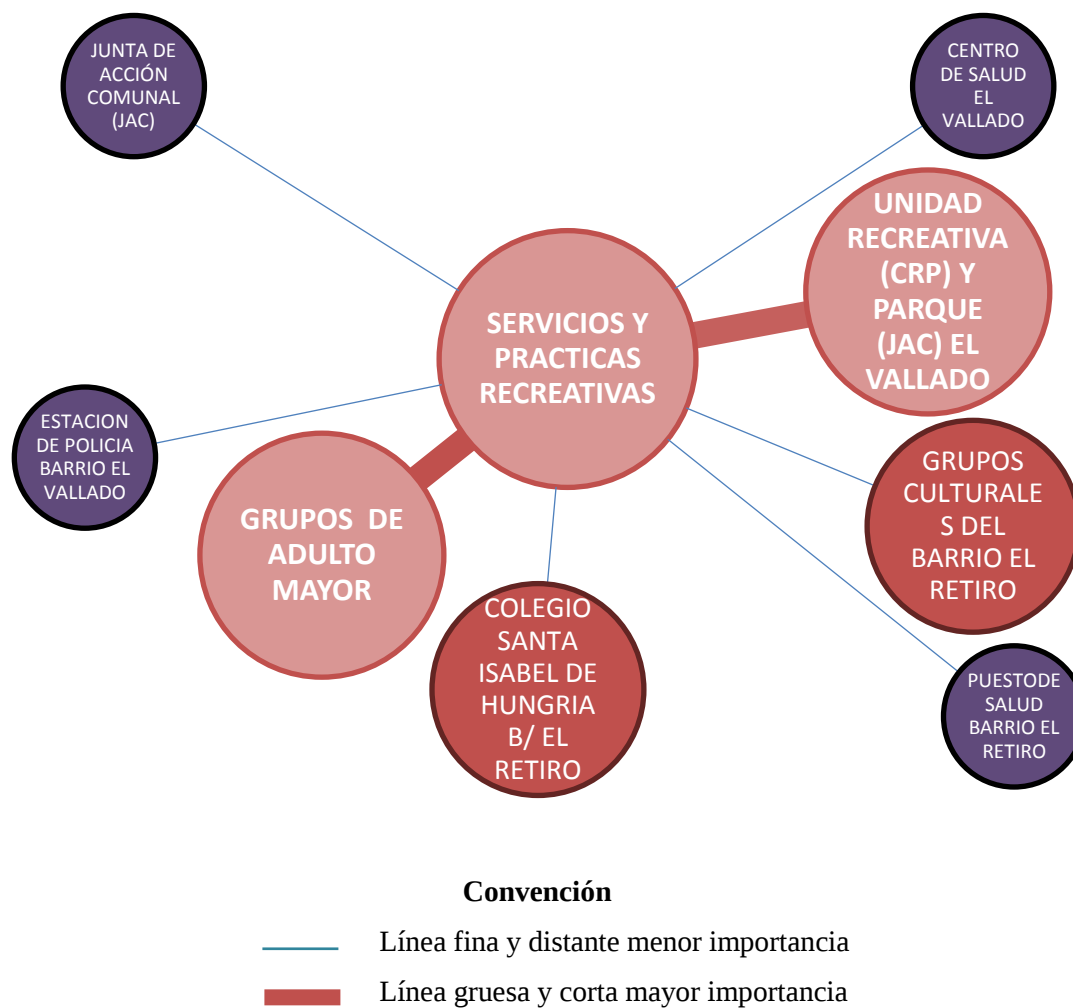


Ilustración 3: Importancia de las prácticas recreativas para las distintas instituciones y organizaciones de la Comuna 15

Creación propia con base en el Diagrama de Venn (2013)

En este diagrama se denota la importancia de mayor a menor que se supone, tiene la recreación en términos de espacios, usos y grupos sociales en la comuna 15.

CAPÍTULO 2

MARCO CONCEPTUAL

Este marco conceptual se compone de 5 ejes que permitieron dinamizar el ejercicio de investigación tanto bibliográfico como en campo: **Adulto Mayor** segmento poblacional y centro del ejercicio de investigación. **La Recreación** que es mi campo de estudio profesional. **La Lúdica** como herramienta que especifica mi objetivo de investigación concretamente desde los lenguajes lúdicos y **El Juego** como situación para observar en campo. Estos cuatro conceptos en función de los **Vínculos socioafectivos** de un grupo poblacional específico, en este caso, el colectivo de adultos mayores *Mi Hermoso Atardecer*.

2.1. Adulto Mayor

Este ejercicio de investigación se centra en el grupo poblacional de las personas que están en la edad de 60 años en adelante; concretamente quienes hacen parte de los grupos organizados de la tercera edad y/o adultos mayores; es pertinente precisar que son muchos los términos encontrados en algunos textos, revistas y publicaciones en internet que hacen referencia a esta etapa de la vida y que en algunos casos pueden no ser del todo cierto. En los documentos de gerontología generalmente se usan los termino de vejes, envejecimiento, ancianidad, edad avanzada. Como es en el caso del libro *“El Trabajo Social en el Ámbito Gerontológico”* de la

autora Pastor F., 2005, p.36, en el que se hace este tipo de precisiones en un contexto europeo concretamente en España.

Otros términos usados comúnmente son: abuelos, pensionados, jubilados y que se podrían relacionar con la última etapa de la vida, la enfermedad, proximidad a la muerte entre otras situaciones. Se ha tenido la oportunidad de conocer personas que son abuelas a los 35 años, otras que por alguna enfermedad laboral las han pensionado antes de los cuarenta años, personas sexagenarias con un estado de salud y una condición física que muchos jóvenes de 25 años anhelarían tener y sobre todo con una actitud y una aptitud ante la vida que hacen darle sentido y altivez a todo lo que hacen. En los grupos de adulto mayores que se ha visitado , conocer y observar, se percibe entre otras cosas, como la vida para quienes ahí se vinculan, es como si volviese a comenzar, se repotencian los sueños y las ganas de vivir intensamente. Para poder contar esto y otras cosas la idea es conocer algunas teorías que se han planteado con respecto a este periodo del desarrollo humano a la luz de investigadores y teóricos.

Con respecto a la vejez, al adulto mayor o edad tardía hay un planteamiento importante que se hace desde el psicoanálisis postulado por Erick Erickson (1980), en uno de los estadios y/o periodos; en este caso el octavo, la última parte que este autor define el desarrollo psicológico. Lo presenta de la siguiente manera:

Integridad frente a desesperación (desde aproximadamente los 60 años hasta la muerte).
Esta es la última etapa. En la delicada adultez tardía, o madurez, la tarea primordial es lograr una integridad con un mínimo de desesperanza. Primero ocurre un distanciamiento social, desde un sentimiento de inutilidad existe un sentido de inutilidad biológica, debido

a que el cuerpo ya no responde como antes; junto a las enfermedades, aparecen las preocupaciones relativas a la muerte. Los amigos mueren; los familiares también y ello contribuye a la aparición de un sentimiento de desesperanza. Como respuesta a esta desesperanza, algunos mayores se empiezan a preocupar con el pasado. La integridad Yoica significa llegar a los términos de tu vida y, por tanto, llegar a los términos del final de tu vida. La tendencia mal adaptativa es llamada presunción. Cuando la persona “presume” de una integridad Yoica sin afrontar de hecho las dificultades. (Erickson, 1980, p. 242)

En el anterior postulado el autor hace referencia en las situaciones que debe enfrentar, vivir o padecer una persona a partir de los 60 años, habla del distanciamiento social, del sentimiento de inutilidad, las posibles enfermedades y las preocupaciones por estar cercano a la muerte, entre otros elementos a los que podría referirse indirectamente. Este aporte que debe catalogarse importante puede estar quedando corto en la medida que no analiza el contexto de una persona adulta mayor y no debería tomarse como una medida general o universal de ver a los adultos mayores.

Hablar del contexto de las personas adultas mayores toma especial interés ya que se debe pensar en sus prácticas sociales y culturales. En las visitas que he podido tener la oportunidad de hacer a los concejos comunitarios de comunidades negras del Pacífico colombiano, al resguardo indígena de Guambia en el departamento del Cauca, se resalta un común denominador las personas adultas mayores son el pilar fundamental en el desarrollo de sus comunidades, por su amplia experiencia de vida son permanentemente consultados para tomar decisiones de diferentes índole; para saber cuándo se cultiva, cual es la mejor temporada de pesca, que planta

puede servir para curar alguna dolencia, las parteras entre más edad tengan generan mayor confianza a la mujer gestante, el taita entre más entrado en años, es más consultado.

En estos dos contextos el adulto mayor es un sujeto de derechos y deberes, lo que le permite estar ligado productivamente a sus comunidades. No he conocido en estas visitas que he tenido la oportunidad de realizar en estos lugares, hogares geriátricos y/o ancianatos, en los que comúnmente se deja a los adultos mayores en ocasiones bajo condiciones que pueden afectar su integridad tanto física, emocional y productiva, en estas comunidades ancestrales las familias tienen como tradición y tener al adulto mayor en su hogar hasta el final de sus días, en muchos casos frente a situaciones adversas, como la pobreza extrema, la violencia generalizada por el conflicto armado, situaciones de insalubridad entre otras.

En el documento: Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina. Desde una concepción sociológica se plantea la siguiente idea: “las fronteras de edad que marcan la aparición social de la vejez están Determinadas convencionalismos sociales muy diversos que adquieren significado en precisos Parámetros sociales, espaciales y temporales”. (Aranibar, 2001, p.28)

Vale la pena resaltar que dicho documento se ha nutrido a partir de los aportes hechos por diferentes profesionales de las ciencias sociales, quienes a partir de estudios de campo y datos estadísticos presentes en los países latinoamericanos esbozan, lo que podría ser una constante que afecta a las personas adultas mayores en América Latina teniendo en cuenta aspectos sociales, culturales, políticos y económicos, entre otras cosas.

La vejez no supone la adscripción automática a una posición social de prestigio, ni tampoco lo contrario. La vejez, como fenómeno social, exige ser considerada tanto en sus características comunes con cualquier otro agrupamiento de edad como en sus propias especificidades (...). La vejez no será sino lo que quiera que sea la sociedad que la crea. (CELADE, 2003, p,7.)

Los aportes anteriormente mencionados se elaboran desde el contexto latinoamericana y esto es pertinente teniendo en cuenta que el proceso de organización de los grupos adulto mayor tienen especial relevancia en este territorio.

2.2. Recreación

Para abordar la recreación en este trabajo se tomarán dos planteamientos teóricos; uno de ellos presente en la legislación colombiana concretamente en la Ley 181 del Deporte y la Recreación, que se configura a partir de artículos de la Constitución Política de Colombia de 1991, como son el 44, 52, 64 y 67; vale tener en cuenta que a partir de esta nueva Constitución Política, Colombia es un Estado Social de Derecho. Se debe resaltar también, que hay otras normativas en la legislación colombiana en las que se habla de una u otra manera de la Recreación como un derecho relevante en la formación integral del ser humano. La idea es tener una mirada académica en este caso los planteamientos y recomendaciones que propone la profesora Guillermina Mesa Cobo (2011), gestora del programa Académico de Recreación de la Universidad del Valle.

La recreación es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

Ley 181 de 1995. Título II. Art. 5º: “El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida, en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación Psico-biológica”. (Congreso de la Republica de Colomobia, 1995, p. 3)

En el anterior postulado podríamos encontrar aspectos importantes a la hora de abordar a la Recreación como un derecho relevante en nuestra sociedad; se habla en este sentido de “todo un poco” sobre todo, cuando se piensa en segmentos poblaciones que presentan algún tipo de desventaja, inequidad, con alguna carencia o son minoría social. Tal es el caso de los adultos mayores sobre todo aquellos que habitan en sectores marginados que carecen de algún tipo de apoyo económico o seguridad social.

Algunos de los planteamientos que hace la profesora Guillermina Mesa (2011) se resumen de la siguiente manera y tienen cierta concordancia con lo que plantea la ley 181, la Recreación como una práctica educativa, que se compone de tres dimensiones:

- Dimensión socio-histórica y cultural

- Dimensión teórico-práctica
- Dimensión de construcción de saberes

La recreación es una actividad que se constituye socialmente a través de múltiples manifestaciones de carácter y naturaleza distinta, por lo cual no es reductible a una sola explicación como, por ejemplo cuando se la define como “volver hacer” en términos de la reposición de la fuerza de trabajo. (Mesa C., 2011, p.2)

Teniendo en cuenta que este trabajo pretende entre otras cosas resaltar la importancia de las relaciones sociales y afectivas en los contextos de las personas que están por encima de los 60 años de edad, catalogadas como adultos mayores y que por alguna razón se han organizado para obtener objetivos comunes y diversos, los aportes teóricos anteriormente mencionados que nos permiten adentrarnos al tema macro que es la recreación, están en concordancia con lo que se quiere en este ejercicio de investigación.

2.3. La Lúdica

Dentro de esta indagación teórica, es pertinente hacer una parada en el concepto de la lúdica. Para ello se hará desde la concepción de un grupo de investigadores que le han aportado desde sus posibilidades enriquecerlo, teniendo en cuenta que catalogan la lúdica como proyecto de vida o dimensión humana. Estos autores son: Jiménez, Ángel y Marroquín (2004) exponen su concepto de este tema de la siguiente manera:

“La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad sin más recompensa que la gratitud que producen dichos eventos; es decir, no solamente se produce goce y placer ligado a la estimulación sensorial, sino felicidad como proceso selectivo y emocional del desarrollo humano. En este orden de ideas es necesario construir nuevos discursos pedagógicos basados en la pedagogía del ser, del hacer y del conocer, para lo cual es imprescindible volver a replantear esas preguntas que llenan nuestro quehacer cotidiano como son: ¿Cómo conozco? ¿Cómo trasciendo? ¿Cómo juego? ¿Quién soy?” (Jiménez, 2000, p. 3)

Aquí hacen algunas precisiones con respecto a cómo se puede ver, percibir o vivenciar la lúdica; algo importante es, que resaltan la importancia de cómo todo se da en la medida que compartimos con otros. También cómo el juego es parte importante de la lúdica, situación que le hace un aporte importante a este ejercicio de investigación teniendo en cuenta que se busca construir una idea de cómo el juego puede fortalecer las competencias y/o habilidades socio-afectivas de las personas que participan en los grupos organizados de adultos mayores.

Otra situación importante en esta indagación es encontrar un aporte con respecto a la lúdica que hace Un grupo de académicos de la universidad de Antioquia, Colombia

La lúdica, a través del ocio, el tiempo libre y la recreación, promueve la gratificación, la práctica de valores, la disminución de la fatiga ocasionada por la rutina de actividades de orden normativo, educativo, laboral y familiar; rescata la voluntad perdida; mejora la salud mental, física y social (reduce tensiones emocionales, perfecciona las habilidades cognitivas, motoras, sensoriales y sociales); aumenta la tolerancia a la frustración, al

fracaso y a los sentimientos de éxito, lo que contribuye a la calidad de vida y a las fuentes de ingreso económico. (Tobón M., Gaviria G., & Ramírez, 2012, p. 12)

2.4. El Juego

Para poder adentrarnos en el concepto de juego y poder hacer una relación con el de lúdica, se hará referencia a un postulado hecho por el pensador colombiano Carlos Bolívar Bonilla Baquero (1995) que nos propone no abordar estos conceptos como sinónimos.

“Al parecer todo juego es lúdico, pero no todo lo lúdico es juego. No se trata de un simple malabarismo de palabras, se trata de empezar por reconocer que la lúdica no se reduce o agota en los juegos, que va más allá, trascendiéndolos, con una connotación general, mientras que el juego es más particular. La lúdica se refiere a la necesidad del ser humano, de sentir, expresar, comunicar y producir emociones primarias (reír, gritar, llorar, gozar) emociones orientadas hacia la entretención, la diversión, el esparcimiento” (Bonilla B., 1998, p. 7)

En este sentido se podría entender la lúdica como algo más amplio y extenso que permitiría hacer exploraciones desde cada uno de los posibles componentes que estaría estructurando, la idea y/o el concepto de lúdica en esta investigación fija la atención en uno de los componentes de la lúdica como es el juego, para ello se tomarán inicialmente dos opiniones o definiciones de juego dada por el historiador holandés Johan Huizinga en su teoría cultural de *Homo Ludens* u hombre que juega.

En este planteamiento se pueden resaltar varias situaciones, entre ellas que no se ve el juego como una actividad relativo a la infancia, lo que deja abierta la posibilidad de que cualquier persona que se involucre en un juego podrá generar ese placer, buscar y encontrar algún fin o medio que le permita llegar a otra cosa en ese mismo juego.

El juego es una acción o una actividad voluntaria, realizada dentro de unos límites fijos de espacio y tiempo, según reglas libremente consentidas, pero absolutamente imperiosas, acompañada de una sensación de tensión, júbilo y conciencia de ser de otro modo que en la vida real. (Huizinga, 2000, p.11)

Esta idea recoge aportes significativos, que podrían ir en concordancia en lo que se pretende resaltar, sin mencionarlo tácitamente el autor involucra también todas las etapas de la vida de una u otra manera en su postulado, no hace precisiones en periodos de edades ni una condición en espacial que permita disponerse a participar en alguna situación de juego. Solo tener la voluntad de jugar y estar en esos límites de espacio-tiempo que plantea el mismo juego.

Con las experiencias que he tenido con algunos adultos mayores, y que en algunas he tenido la oportunidad de proponerles diferentes tipos de juego, he conseguido observar que las personas a parte de hacerlo de manera voluntaria, muestran total disposición, sobre todo, el adulto mayor no tiene la presión de ganar hay un deseo por divertirse, compartir y de juntarse con otros. Estas y otras razones son las que me han motivado a hacer posible este ejercicio investigativo.

2.5. Vínculos y/o Habilidades Socioafectivas

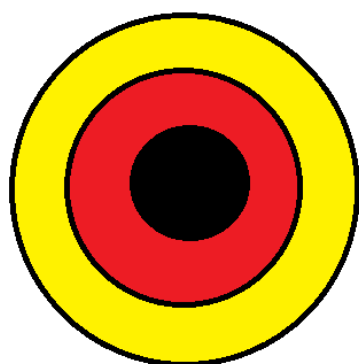
Con respecto a las habilidades y vínculos socioafectivos en las personas que hacen parte de los grupos de adultos mayores, se abordó a partir de las ideas planteadas por Sacramento Pinazo Hernandis, coautora del libro “Gerontología; Actualización, innovación y propuestas” publicado en el años 2014 (Universidad de Valencia España). Esta autora en el capítulo 8, hace énfasis sobre la importancia que tiene el apoyo social y las relaciones sociales en las personas mayores de 60 años.

Para poder abordar los temas de apoyo social y relaciones afectivas la autora plantea en este capítulo entre otras cosas, la idea de “*dimensión estructural y la contextual*”:

La dimensión estructural hace referencia a los recursos posibles o reales que rodean al sujeto que demanda de una u otra manera estos recursos, y que se evidencian en los posibles espacios físicos, tamaño o número de relaciones con las que cuenta, además dependerá del perfil psicosocial y la procedencia socio-cultural de él mismo. Y la dimensión contextual se centra en las posibles fuentes de apoyo socio afectivo y las presenta como capas o estratos (tres niveles) de la siguiente manera; nivel macro social o comunitario, nivel medio o mesosocial y nivel micro social o de relaciones íntimas y de confianza. Se supone que los vínculos son diferentes entre individuos en cada nivel”.
(Pizano H. & Sánchez M., 2005, p.225)

Vale la pena resaltar que la autora basa estos planteamientos, a partir de los aportes que hacen teóricos como Kurt Lewin, quien desde la psicología social plantea temas como la investigación

acción y la dinámica de los grupos, y el doctor en filosofía Benjamín Gottlieb el cual a partir de un modelo propuesto en 1981, ilustra los niveles de la dimensión contextual.



Convenciones:

- Nivel macrosocial: sentimiento de pertenencia.
- Nivel mesosocial: red social sentimientos de vinculación.
- Nivel microsocial: relaciones íntimas de confianza.

Ilustración 4: Niveles de la dimensión contextual
Modelo de Gottlieb, citado por Pinazo y Sánchez, 2005, p 39

La idea es que el componente de la observación participante, se aborde a partir de lo que propone Pinazo Hernandis. Conocer en contexto real cómo las relaciones socioafectivas pueden, entre otras cosas, ampliar y fortalecer la capacidad de afrontar situaciones adversas que subyacen en las personas que están en la franja de adultos mayores y cómo esos vínculos pueden ser más significativos, mediados por elementos presentes en la Recreación como los son las manifestaciones lúdicas y el juego en sus diferentes variedades y/o estrategias que puedan ser generadoras de procesos de transformación.

CAPÍTULO 3

ESTADO DEL ARTE

Para este segmento del ejercicio investigativo, se revisaron varios textos que tuviesen un acercamiento al tema del juego y su posible relación con el adulto mayor. Los siguientes documentos se describen a continuación en este capítulo, aportan significativamente a dicho propósito. De este hacen parte trabajos de grado de estudiantes del Programa Académico de Recreación, de Educación Física de la Universidad del Valle, libros de autores latinoamericanos y otras publicaciones. EL estado del arte se construyó con la intención de conocer documentos escritos que tuviesen la misma temática o se acercaran a este ejercicio de investigación y poder ir construyendo una red o fuentes cercanas de información, por tal motivo se consultaron algunos trabajos de grado de egresados del programa académico de recreación de la universidad del valle y libros y trabajos investigativos de otras latitudes.

Programa de Recreación Dirigida a un grupo de Adultos Mayores del Hogar de Jesús (Castro & Garzón S., 2000). Documento en el que se hace énfasis la importancia que puede ser para las personas adultas mayores y/o ancianas la implementación de un programa permanente de recreación dirigida concretamente el centro geriátrico “hogar de Jesús”. Teniendo en cuenta que son sitios especializados en la atención y el cuidado de personas que por alguna u otra razón no cuentan con familiares cercanos o ellos no pueden compartir tiempo con ello, las diferentes experiencias de vida y las condiciones físicas, psicológicas y emocionales con las que llegan las personas hacen pertinente poder hacer que la estadía de los usuarios en este hogar sea más

placentera y agradable. Es por ello que autora egresada del Programa Académico de Recreación a borda el tema desde que tan pertinente puede llegar a ser un programa de recreación dirigida en un sitio de estas características.

Se podría considerar que de manera clara y sencilla aborda el tema en términos generales, es un insumo importante en lo que tengo planteado, si bien se queda en aspectos muy generales permite ser la entrada a tema que deseo investigar en profundidad teniendo en cuenta que es el primer documento de Programa Académico de Recreación que hace referencia y puntualidades sobre la Recreación en función del adulto mayor.

Guía Metodológica de Juegos orientada al mejoramiento o mantenimiento de la condición Física y estado de la Salud en el Adulto Mayor (Flórez G., 2009). Trabajo de grado que hace varias precisiones importantes, entre ellas una amplia reflexión sobre el proceso de envejecimiento el cual incluye aspectos como, el físico-orgánico y el psicosocial, los cambios y sus respectivos afectos en la vida diaria de las personas adultas mayores. La importancia de las actividades física y recreativa, una clasificación de juegos que pueden contribuir a mejorar la condición física, el estado de salud, la parte emocional y espiritual de este segmento poblacional. Es un acercamiento al tema que es de este ejercicio de investigación, se hace precisión al juego a manera de clasificar cuales pueden ser aplicados por las personas adultas y que partes del cuerpo pueden fortalecerse. Si bien este trabajo es de una egresada del plan de estudios de Educación Física y tiene una orientación desde el deporte y la actividad física, creo que un aporte significativo que puede aportarme a mi futuro trabajo de grado.

En adelante los hallazgos teóricos y conceptuales del tema de interés, se convierten en partículas o partes del proceso conminatorio de esfuerzo académico, solo vale entre otras cosas mantenerse en estado de alerta para encontrar y sustraer lo mejor.

El juego en la vejez, Relatos de Viejos Marplatenses (Di Domizio, 2012), en este texto es pertinente para la investigación; en su parte introductoria hace referencia sobre la importancia de estudiar el juego en el adulto mayor, si bien se hace desde el enfoque de la educación física me permite la posibilidad de saber que no estoy “arando en el desierto”, la autora dentro de sus anotaciones enfatiza en el poco abordaje que se hace de las personas adultas mayores desde sus posibilidades y ofertas de juego, comparando lo que es abundante en la edad infantil. Vale la pena resaltar el modo y forma en cómo la autora tratar de enfocar este estudio; desde las posibilidades del adulto mayor jugador.

Se hace un recorrido por los que han planteado algunos autores sobre el juego y se contrasta con las vivencias de quienes juegan en especial los adultos mayores, uno de los aportes que hacen las personas que participan en este estudio es ver en los espacios y tiempos de juego la posibilidad de volver a conectarse con la sociedad, ser sujetos de derechos, elevar la auto estima aportes, reactivar sensaciones y emociones ya perdidas.

De esta manera se indaga en algunos textos que tocan de algún modo el tema de investigación; la adultez mayor permitiendo tener elementos pertinentes para profundizar en la temática alrededor de las practicas más comunes de este segmento poblacional teniendo en cuenta antes que nada aspectos como lo son el estado físico, psicológico y social.

Flexibilidad en Adultos Mayores por medio de la Danza Aeróbica (Díaz, 2013), trabajo de grado es de una egresada del programa de Ciencias del Deporte adscrito al I.E.P (Instituto de Educación y Pedagogía) de la Universidad del Valle, quien plantea como problema la perdida de flexibilidad y fortaleza muscular en los adultos mayores. Uno de los puntos clave en los antecedentes de este documento es: reconocer la importancia del movimiento en las personas adultas mayores y como la falta de ejercicios puede afectar su salud. Lo que considero más importante en este trabajo es que el medio que propone para abordar dicho problema, es el implementar la danza y/o el baile. Dentro de la metodología, la recreación, la danza adquiere relevancia ya que puede ser usada como herramienta, o lenguaje lúdico, por parte del recreador hacia los recreando. Es por ello que el objetivo de este trabajo de grado es plantear la danza aeróbica como herramienta que permita ganar en flexibilidad y fortaleza muscular en las personas mayores de 60 años.

La Importancia del Juego en Todas las etapas de la vida (Universia Ecuador, 2016), en este artículo encontramos una aporte muy pertinente con respecto al tema que se indaga; el juego en el adulto mayor se hace énfasis de como el juego se hace importante en todas las edades del desarrollo cuenta con dos subcapítulos : movimientos sociales y el juego en la evolución social en el primero hace énfasis en como el componente lúdico es parte de cualquier grupo o civilización humana y los juegos que realicen se convierten en muestra de su cultura y que se representa en cada etapa de la vida de un individuo determinado. En el segundo hace una análisis más detallado de cada uno de las posibles situaciones que se dan y se representan a partir del juego, el movimiento social no hace referencia a un grupo específico, si no en las etapas o

periodos del desarrollo humano ej.: primer movimiento social de 2 a 5 años, segundo movimiento social aborda la edad escolar y la adolescencia, y un tercer movimiento posterior a la adolescencia. Presenta una categoría de conceptos que fueron útiles en esta indagación y son los siguientes:

“Significante: un concepto que puede ser alterado; el caso de la silla que el niño transforma en un carro, la silla que es el significativo se altera por la acción del niño. **Corporeidad:** las acciones que se comunican a partir de las manifestaciones del cuerpo. Determinismo conceptual: la relación activa con el entorno a partir de las propias prácticas sociales, culturales y económicas. **Ludización:** podría definirse como la búsqueda permanente de placer espontáneo sin un fin específico que se asocia a diferentes formas de jugar.”

CAPÍTULO 4

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

“El hombre no deja de jugar porque se vuelve viejo.

Se vuelve viejo porque deja de jugar.”

George Bernard Shaw

Son variadas las situaciones que se pueden analizar y presentar como posibles situaciones a mejorar y/o fortalecer desde el ámbito de la Recreación. En este ejercicio de investigación, sobre todo cuando el trabajo es con grupos con ciertas singularidades; las personas adultas mayores que hacen parte de grupos organizados, quienes de manera libre y consiente deciden reunirse en torno a situaciones comunes en particular el temas de la salud.

Algunas de ellas están alrededor de los sesenta años, unas con menor edad, otros con más de 70 años, que presentan dolencias en su cuerpo, se les recomienda realizar algún tipo de actividad física y preferiblemente en grupo, como un factor motivador, al menos este ha sido el común denominador del porque se gestan los grupos de adulto mayor que existen en la ciudad de Cali. Estar en grupo, permite potenciar muchas cosas en las organizaciones con similares características entre ellas re-conectarse con la vida.

En ese sentido he estado interesado en el tema de qué efectos puede tener en las relaciones socioafectivas desde la exploración del juego y la actividad lúdica, en espacios sociales de

adulto mayor. Teniendo en cuenta la práctica del juego desde diferentes modalidades: de mesa, de campo abierto y otras actividades lúdicas como dancísticas, de música entre otros como acciones de esencia recreativa que permitan ampliar la oferta y diversificar el componente recreativo frente a las rutinas matutinas presentes en el grupo de adulto mayor ***“Mi Hermoso Atardecer”***. Por ello se presentara el planteamiento del problema de la siguiente manera.

Los grupos organizados de adultos mayores se han convertido en espacios sociales ampliamente visibles en la ciudad de Cali y otros lugares en el país, se les reconoce entre otras cosas por sus hábitos mañaneros, espacio de tiempo en el que se reúnen a realizar actividad física, programar paseos los fines de semana y organizar basares. A estos grupos no solamente van mayores de 60 años como los estipulan algunas ara poder designar que alguien en este segmento poblacional, o los estadios de desarrollo psicológico desde el psicoanálisis de Erick Erickson (1980), sino también personas de diferentes edades que desean mantener y/o fortalecer hábitos de vida saludable: hacer actividad física, ampliar su círculo social, aprovechar el tiempo libre entre otras cosas.

Gran parte de las prácticas que los grupos realizan, están mediadas de una u otra manera por la Recreación, representada en las múltiples actividades que realizan y programan durante cada año: paseos, basares, excursiones, juegos de mesa, ceremonias religiosas y demás tareas que se convierten en la motivación principal para estar ahí; algunas de estas actividades se dan por iniciativas al interior de los grupos, personas que las proponen y con las cuales han tenido algún tipo de experiencia previa en otros grupos o han escuchado que se hacen, pero que a mediano

plazo se pueden convertir en situaciones monótonas y terminan desmotivando a los participantes y generando alguna forma de deserción y por ende afectar negativamente la vida del grupo.

Algunas de las posibles causas que generan dichas monotonías se centran, en que los grupos se crean con en primera medida para encontrarse de lunes a viernes, hacer algún tipo de ejercicio físico y de una u otra manera mejorar la salud, organizar algún paseo y esperar que algún político en contienda electoral les regale la sudadera y algunos insumos deportivos como: colchonetas, pelotas, sillas entre otras cosas; al menos esto es lo que se presenta en el grupo que está en observación.

En esa hora que departen en la mañana y que se repite de manera casi cíclica cada año, este grupo de adultos mayores llevan ya 17 años trabajando, ya las personas se conocen, saben exactamente qué deben hacer cada día, que en ocasiones dependiendo que haya, se motivan a asistir o se quedan en la casa, los días de mayor asistencia es el martes que juegan bingo y viernes que hacen actividades variadas eso las mismas actividades. Muy pertinente que desde la recreación y con la mediación profesional poder ampliar el horizonte metodológico y practico que contrarrestare esas rutinas tan fijas y planas.

El tema del juegos que se ha estudiado ampliamente en la niñez, en algunos casos la adolescencia es muy poco los que se indaga en la personas que ya han cumplido 60 años o más, y pareciera que de ahí para delante jugar no es importante, si bien el juego, su acción y efecto de jugar pueden ser visto comúnmente como poco serio y/o relativo a la niñez, son muchas las situaciones que se pueden resaltar cuando una persona adulta mayor se involucra en algún juego

determinado. Investigadores como Jean Piaget (1999) han planteado sobre como el juego es parte fundamental en el desarrollo de las potencialidades y/o competencias de los niños y las niñas: “el juego forma parte de la inteligencia del niño, porque representa la asimilación funcional o reproductiva de la realidad según cada etapa evolutiva del individuo”. (Piaget, 1995, p. 41)

En este sentido el ejercicio de investigación estará centrado en papel del juego y sus posibles beneficios en las diferentes dimensiones del ser de una persona adulta mayor pueden contribuir en el fortalecimiento de las relaciones socio-afectivas. Para ello se es necesario hacer una indagación específica con una agrupación de personas adultas mayores y mirar como el juego se da en las situaciones que ellas propician y como este puede servir como un estrategia que mejore la estancia de los participantes en el grupo.

4.1. Pregunta Problema

¿Cómo el juego contribuye al fortalecimiento de las relaciones socioafectivas de las personas que hacen parte de los grupos de adulto mayor *Mi Hermoso Atardecer* de la comuna 15 de Santiago de Cali?

4.2. OBJETIVOS

4.2.1. Objetivo General

Recrear el aporte del juego al bienestar de las personas mayores de 60 años que participan en el grupo de adultos mayores *Mi Hermoso Atardecer* del barrio el retiro en la comuna 15 de Santiago Cali.

4.2.2. Objetivos Específicos

- Reconocer la situación actual del adulto mayor en el contexto de la ciudad de Cali, grupo Hermosos Atardecer de la Comuna 15.
- Indagar aspectos teóricos-conceptuales del juego y su contribución al desarrollo integral de las personas mayores de 60 años.
- Proponer una estrategia de juegos variados que aporten a fortalecer las competencias socioafectivas de las personas adultas mayores.

4.3. METODOLOGÍA

Con la intención de conocer con mayor profundidad las prácticas sociales y culturales del grupo de adultos mayores *Mi Hermoso Atardecer*, se implementó como recurso metodológico la Observación Participante. Teniendo en cuenta, la variedad y variabilidad que hay en el quehacer de la Recreación, son muchos los aportes que desde esta, se pueden hacer. Para ello es importante conocer de plano las posibles necesidades, carencias, tensiones y potencialidades de este grupo específico; entre otras cosas. En este sentido se harán a continuación algunas precisiones conceptuales de la etnografía y concretamente la observación participante como parte fundamental en el trabajo de campo.

Según González y Hernández, la observación participante como parte de la etnografía, es un método utilizado en la investigación cualitativa y que consiste en la descripción detallada de situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamientos observables. Tiene en cuenta lo que los participantes dicen, sus experiencias, actitudes, creencias, pensamientos y reflexiones, tal como son expresados por ellos mismos y no como uno los describe. (Murillo & Martínez-G., 2010, p. 6)

El término Etnografía, etimológicamente proviene del griego “ethnos” (tribu, pueblo) y de “grapho” (yo escribo) y se utiliza para describir el modo de vida de un grupo de individuos. (Woods, 1987, p.25)

El antropólogo de origen polaco Bronislaw Kasper Malinowski (1884-1942), es considerado el precursor de la antropología moderna y padre del método Etnográfico,

gracias al trabajo que realizó, a mediados de 1914 con los nativos de islas Trobriand; en Nueva Guinea. En una prolongada estadía, estudió las costumbres y prácticas sociales y ancestrales y consignó en un documento publicado en 1922 llamado: Los Argonautas del Pacífico Occidental. (Guber, 2001, p. 2)

Uno de los objetivos del ejercicio etnográfico es captar el punto de vista del grupo que se observa, su posición ante la vida, y la comprensión de su contexto. La idea, es poder poner en la práctica algunos de estos parámetros involucrándose por unos espacios de tiempo, en las dinámicas cotidianas que tiene el grupo en mención y esto teniendo presente la siguiente frase “Un juego se aprende jugando y una cultura se aprende viviéndola” (Guber, 2001, p. 17)

La observación participante consiste en dos actividades principales: observar sistemática y controladamente todo lo que acontece en torno del investigador, y participar en una o varias actividades de la población. Hablamos "participar" en el sentido de "desempeñarse como lo hacen los nativos"; de aprender a realizar ciertas actividades y a comportarse como uno más. La "participación" pone el énfasis en la experiencia vivida por el investigador apuntando su objetivo a "estar adentro" de la sociedad estudiada. (Guber, 2001, p. 55)

Con relación al anterior enunciado la observación participante puede considerarse como una manera directa de involucrarse en el quehacer de un grupo o comunidad específica, tratando de recoger información haciendo parte de sus prácticas socioculturales. Con respecto al grupo de adulto mayor *Mi Hermoso Atardecer* el reto fue participar en algunas de las actividades que diariamente realizan a partir de cinco o más visitas haciendo parte de las mismas.

Se realizó una planeación a partir de las siguientes preguntas:

¿Qué rutinas tenía el grupo diariamente y durante? ¿Cuáles eran las actividades principales que realizan? ¿Qué espacios dentro de la unidad recreativa utilizaban?, ¿Qué horarios estaban establecidos para los encuentros? y ¿De qué materiales disponían para trabajar?.

Con los aportes que dio inicialmente la señora Blanca Ramírez anteriormente y con lo observado en campo se dio respuesta a las mismas.

Se realizó un ejercicio de observación en campo que permitió conocer las prácticas sociales y culturales del grupo de adultos mayores *Mi Hermoso Atardecer* que tiene como espacio de trabajo, el barrio el vallado en la comuna 15 al sur oriente de Santiago de Cali. El informe se construyó a partir de 5 visitas al espacio de trabajo de este grupo, teniendo el cuidado de no alterar las actividades que el grupo realiza y utilizando, los materiales y recursos que cotidianamente usan a la hora de implementar alguna situación de juego o ambiente lúdico.

El espacio de tiempo acordado con la líder del grupo y la administración de la unidad recreativa del barrio El Vallado, para este ejercicio de campo fue los viernes de 7:00a.m. a 8:00a.m; tiempo en el cual el grupo se encuentra y realizan sus actividades semanales; este día de la semana tiene una connotación especial por varias razones, por ser el último día de encuentros hay una mayor asistencia al grupo, los viernes se ultiman detalles para las salidas el fin de semana (paseos y excursiones) y otras festividades, es el día del comercio entre las

personas asistentes y se pagan las cuotas mensuales de alguna actividad. Después de cada encuentro se consignaba en el diario de campo en el que se señalará los aspectos más importantes de cada día y al final analizar posibles hallazgos y situaciones en las que se pueda hacer alguna propuesta de trabajo desde la recreación.

Ligado a la observación participante, está el diario de campo, es lo que, en últimas nos permite recoger y materializar el trabajo hecho en el terreno y para efectos de este trabajo se partió de la siguiente definición.

El concepto de diario o cuaderno de campo está históricamente ligado a la observación participante y es el instrumento de registro de datos del investigador de campo, donde se anotan las observaciones (notas de campo) de forma completa, precisa y detallada. (Taylor & Bodgan, 1984, p. 14)

En esta observación las anotaciones se realizaron utilizando el dispositivo tecnológico del celular para hacer notas de voz, una agenda y lo que se podía recordar a la hora de sistematizar la información, por ello se trató de construir cada relato el mismo día que se hacía la observación. Estos datos están en la parte de anexos.

Para la realización este ejercicio de observación en campo se tuvo en cuenta las apreciaciones del antropólogo Clifford James Geertz (2003), quien en su libro “La interpretación de las culturas”, hace énfasis en definir la cultura como un esquema de símbolos que debe interpretar y fijar en términos sencillos. Es no solo ver comportamientos individuales y colectivos de este grupo social y también lo que tiene que ver con su contexto.

El análisis consiste pues en desentrañar las estructuras de significación (...) y en determinar su campo social y su alcance. Aquí, en nuestro texto, ese trabajo de discernir comenzaría distinguiendo las tres diferentes estructuras de interpretación que intervienen en la situación, los judíos, los beréberes y los franceses, y luego continuaría mostrando cómo (y por qué) en aquella época y en aquel lugar la co-presencia de los tres elementos produjo una situación en la cual el sistemático malentendido redujo la forma tradicional a una farsa social. Lo que perjudicó a Cohen y junto con él a todo el antiguo esquema de relaciones sociales y económicas dentro del cual él se movía, fue una confusión de lenguas. (Geertz, C., 2003, p. 8)

En el primer capítulo Descripción densa, Geertz (2003), sugiere que la descripción etnográfica se debe abordar desde lo interpretativo, ya que a las generalidades a la que se pueda llegar, obedece “a la delicadeza de sus distinciones y no a la fuerza de sus atracciones” concluye el autor.

Es así, que este trabajo de campo lo que busca es tratar de dar a conocer de un modo u otro, esos símbolos que hacen converger a personas adultas mayores a compartir la mayor parte de días de la semana en un espacio recreativo.

CAPITULO 5

SITUACIONES Y HALLAZGOS

El grupo de adultos mayores *Mi Hermoso Atardecer* por tradición se reúne de lunes a viernes entre las 7:00 am y 8:30 am; no se reúnen sábados, domingos y festivos a menos que sea una actividad especial (paseo, excursión, celebración o atender alguna calamidad). Trabajan desde el mes de febrero hasta el 15 de diciembre de cada año; se dan casi un mes de vacaciones por fin e inicio de año. Cada mañana realizan alguna actividad física; lo más común es caminar, pero tienen algunos ejercicios predefinidos que los dirige alguien del grupo: ejercicios con palos, con pelotas, con aros, aerorumba (gimnasia dirigida con música y baile); esto dependiendo el día. Por lo regular el lunes, miércoles y jueves es actividad física.

Todos los martes se dedican al juego del bingo; aquí pueden participar no solo las miembros del grupo, también invitados que ellas traen a jugar, cada persona en cada ronda paga \$100 por la tabla jugada, parte del recurso recogido en cada mano queda para los fondos del grupo y el resto para quien gane esa ronda. Hay señoras que pueden jugar hasta ocho tablas en simultánea sin equivocarse.

El día viernes tiene mucho significado, es el día de las actividades variadas y especiales, este día suelen llegar las que por alguna razón no pudieron estar durante la semana, se comercializan diferentes productos, (productos de revistas de belleza, quesos, bisutería), se dan informaciones importantes en ocasiones realizan desayuno grupal. Por lo regular se reúnen en los espacios

abiertos del parque; las canchas múltiples o, usan un par de mesas de concreto instaladas ahí, cuando llueve o el sol es muy fuerte se ubican dentro del kiosco central de la unidad recreativa.

Todos los días y antes de cualquier actividad realizan una oración entre 5 y 10 minutos. Esta parte es primordial, es un breve ejercicio espiritual el aliento que muchas participantes tienen para empezar el día, aun con la más grave dolencia, todas tratan de participar y muestran un profundo respeto al mismo. Aunque hay dentro del grupo personas que profesan diferentes creencias religiosas, todas están prestas a escuchar y a seguir la oración, que voluntariamente alguien se postula a realizar.

Los materiales que se utilizan para cada jornada de trabajo son: pelotas plásticas, palos de escoba, aros, equipo de sonido; en algunas actividades utilizan colchonetas para hacer actividades de relajación, el juego del bingo para el día martes. La indumentaria que llevan es el uniforme del grupo: sudadera azul claro, camibuso blanco con el logo del grupo a manera de bolsillo y zapato deportivo. Algunas señoras por su estado de salud deben llegar soportadas en un bastón. En este año para los grupos de adultos mayores la alcaldía de Cali y la Gobernación del Valle, están enviando instructores expertos en actividad física, para fortalecer el desarrollo de los grupos, en algunas ocasiones las personas se han quejado por que los instructores no tienen experiencia en trabajo con adultos mayores teniendo en presente que muchas personas padecen dolencias y enfermedades; esto lo ha expresado en varias ocasiones la señora Blanca Ramírez quien es directora del grupo.

El ejercicio de etnografía permitió conocer de cerca las prácticas sociales y culturales que cotidianamente realiza el grupo de adultos mayores Mi Hermoso Atardecer, que junto al grupo también de adultos mayores Fénix participa activamente de las actividades propuestas durante la hora de intervención que se realizó durante cinco viernes de 7:00am a 8:00 am. Dichas prácticas se convierten y consolidan la razón de ser de una u otra manera de estos grupos, ya que dinamizan, nutren y generan permanencia en los mismos.

Un aspecto a resaltar y que salta a la vista en primer plano, es ver la hegemonía femenina; fenómeno que se repite en casi todos los grupos de adultos mayores que he tenido la oportunidad de visitar y conocer, por lo cual podrían denominarse “Grupos Adultas Mayores”. La representación masculina es casi nula, al parecer es poco atractivo para los caballeros hacer parte de este tipo de grupos, en el que las mujeres dirigen y hacen todo con cierta dedicación. También muchas de las Personas con diferentes dolencias físicas que llegan al grupo a tratar de apaciguar su situación y es la principal razón por la cual algunas se involucran al grupo; mejorar de una u otra manera su situación de salud. No todas esencialmente tienen 60 años o más, en este grupo participan muchas adultas jóvenes desde los 45 años, a veces las llegan con muchas más jóvenes, niños y niñas que invitan a hacer las rutinas de ejercicios.

La actividad principal y constante es el conversar; muchas de las señoras solo se limitan a llegar al espacio, encontrarse con otra compañera y entablar en sendas conversaciones que pueden durar más de una hora que prácticamente es el espacio de tiempo de trabajo el grupo, algunas se ganan algún tipo de llamado de atención ya que esto hace que no participen de lo que se supone debe realizarse ese día. Cuando se proponen los juegos lo que más se nota es las

diferentes formas de reír, algunas lo hacen de una manera muy profunda e intensa que terminan llorando de tanto reír, esto que puede servir como un tipo indicador, ya que se genera un ambiente de confianza, alegría y de ganas de participar. Teniendo en cuenta que son muy atentas ante cualquier persona nueva que llega a visitarlas, se facilitó realizar algunos juegos con un mayor grado de reciprocidad, ya que en un principio algunas se abstenían o mostraban resistencia frente a lo que se proponía.

A pesar de que el espacio de la unidad recreativa es bastante amplio (casi dos hectáreas, con variedad de zonas para realizar actividades variadas), el grupo se reduce a un pequeño espacio, como lo es una de las canchas múltiples, y un juego de bancas de cemento con mesas en las que juegan bingo, o se reúnen para dar algún tipo de información, cuando llueve, utilizan el kiosco principal, la cancha de futbol la usa un grupo mínimo de ellas para realizar caminatas a su alrededor.

Los implementos que el grupo usa para trabajar se resumen en un palo de escoba y una pelota plástica mediana que cada una debe de llevar. Con estos implementos se realizaron los juegos y se propiciaron ambientes lúdicos teniendo en cuenta el postulado del autor Carlos Bonilla Bolívar (1998) “todo juego es lúdico, más la lúdica no se resume en el juego”. Se proponía un juego, no enfatizando la competencia entre los miembros del grupo, si no para generar un ambiente lúdico.

Este ambiente generado a partir del juego, motivaba la participación, lograba en cada una de ellas una actitud cordial con respecto a las demás, evocaban momentos de la vida y

probablemente mejoraba la comunicación interpersonal. La gimnasia física es lo primordial en el grupo, es la razón de ser de cada mañana, ellas se reúnen antes de cualquier cosa hacen una oración indistintamente que se profese un credo en particular, todas muy atentas y pendientes de ese momentos, hacen la rutina que por lo regular alguien del grupo dirige; trabajo con palo o pelotas algunas flexiones, terminar con otra oración después se dirigen a las bancas, recogen la plata de la rifa o de algo que estén realizando, se despiden y hasta el siguiente día siguiente de encuentro.

En este caso en particular se implementó el uso de un instrumento musical de percusión la tambora. Con el que se exploró los juegos rítmicos, se acompañó las canciones y estribillos que ellas se sabían lo que permitió tener una aceptación y participación de casi la totalidad del grupo, los sonidos de este instrumento generan ciertas sensaciones que logra que quienes los escuchan y perciben se estimulen de una manera tan peculiar que terminan haciendo movimientos caricaturescos que no harían en otra situación; esto visto en campo tiene estrecha relación con los que algunos llaman las terapias “vibracionales”; ejercicios ancestrales que se hacen con diferentes instrumentos de percusión teniendo en cuenta que se supone estos sonidos estimulan las palpitaciones del corazón, y se evidencia en las prácticas rituales afrodiasporicas. Es un ejercicio de salud alternativo, no tiene un soporte científico riguroso pero se usa mucho para el tema de control y manejo del estrés, entre otras cosas. Podría decirse que es similar a otras prácticas ancestrales como la toma de Yagé. En este caso de lo recreativo si, se evidencia una estimulación especial en las personas del grupo cuando cantan acompañadas de la tambora.

La llegada a la unidad recreativa: para la llegada a la unidad recreativa algunas optan por llegar más temprano, con el ánimo de iniciar actividad física de manera individual, lo que comúnmente hacen es caminar alrededor de la cancha grande de futbol, casi nunca caminan solas, siempre las que llegan primero se juntan para caminar y terminan haciendo una práctica que creo que es la más común e intensa de todas; el conversar. La conversación entre ellas permite que hablen de todo: de sus anécdotas en sus paseos y viajes, situaciones al interior de sus familias, lo que está pasando con su salud, noticias del momento entre otras cosas, por ello el día viernes antes de las 7:00 am, ya encuentran en el espacio un grueso número de miembros del grupo, caminando pero sobre todo charlando en pequeños grupos; Esto se da a conocer en los datos del diario de campo del día 20 de enero de 2017 – *Ángel segura Caicedo- primer encuentro* .

Este espacio físico a parte de la infraestructura que dispone en términos deportivos y recreativos, los miembros del grupo perciben como un sitio protector. Teniendo en cuenta que aparte ser cerrado, cuenta con salones, baterías sanitarias, personal que las puede atender ante cualquier requerimiento, lo que les permite estar más en confianza, situación que no ocurriría si tal vez fuese un sintió más al aire libre, teniendo en cuenta que alrededor de esta unidad recreativa, los parques y zonas verdes están tomados por consumidores de alucinógenos y está muy marcado la situación de grupos delincuenciales que generan las famosas “fronteras invisibles”, lo que genera en la mayor parte del sector una percepción de inseguridad.

Momento espiritual: a eso de las 8:00 am, la señora Blanca Ramírez Directora del grupo, convoca al grupo para iniciar actividades, las forma en un círculos y antes que nada se hace la

oración, en este momento todo el grupo está atento, siempre alguna de las señoras toma la iniciativa de hacerla y a pesar que hay al parecer diferentes concepciones religiosas teniendo en cuenta que las que son católicas en su oración hablan de los santos y la Virgen María; son oraciones más cortas un Ave María y el Padre Nuestro en las que algunas se incomodan; las señoras cristianas protestantes solo se refieren a Cristo Jesús y realizan oraciones más largas e intensas típico de los cultos cristianos; sea lo que sea siempre hay una actitud de respeto y atención a la que dirige este momento y sin este espacio de tiempo en la práctica, no se puede hacer otra cosa. Durante la oración, algunas cierran los ojos y levantan las manos, otras solo se mantienen en silencio y por lo regular terminan aplaudiendo y dando gracias a Dios por este nuevo día. En este acto se pide siempre por la salud de quienes se encuentran enfermas, por estar bien en el próximo viaje, por las familias de cada una de ellas entre otras cosas. Después de cada oración inician motivadas para iniciar la actividad central de la mañana- este espacio de tiempo se narra en los diarios de campo se narra de los 5 días de observación, concretamente en el diario del día viernes 17 lo ubico como el “punto clave” para iniciar la jornada recreativa con este grupo de adultas mayores.

Actividad central: todos los días el grupo tiene una actividad principal que realizar, por lo regular es una rutina de actividad física, excepto el día martes que según su cronograma de trabajo se reúnen solo a jugar bingo. Los viernes la actividad física es combinada, cada una debe traer un material para trabajar que por lo regular se pide previamente; una pelota, un aro o un palo de escoba, también puede ocurrir que realicen algún baile o alguna coreografía de danzas folclórica. El tema de la salud es la principal motivación por la que se da este momento y es al parecer lo que ha motivado la creación de este grupo. Al menos esta fue la razón que hizo que en

el año 1980 se creara el primer grupo de adultos mayores en la ciudad de Cali como se narra en marco teórico. Muchas ven al grupo como sinónimo de buena salud y algunas manifiestan que sus médicos de cabecera les han sugerido realizar ciertas actividades físicas para contrarrestar algún tipo de enfermedad y/o dolencia. Algunas de las enfermedades más comunes que manifiestan tener las participantes son; diabetes, hipertensión, artrosis, dolencias en la espalda y sobre peso este último relacionado con el sedentarismo. Este grupo en este lapso de tiempo es como un espacio terapéutico ya que han visto de una u otra manera mejor su salud física al practicar este tipo actividades que hace muchos años algunas dejaron de hacerlo. Los tipos de ejercicios que ejecutan varían dependiendo los elementos que usan: caminata intensiva, ejercicios de respiración, trabajo con palos de escoba, aros, pelotas entre otros. Todas llegan en su típico traje deportivo que por lo regular es una sudadera con los logos de los grupos. Para las que quieran la unidad recreativa les ofrece algunos días en la semana, taller de natación de 6:00 am a 7:00 am de manera gratuita. También han manifestado que el poder realizar este tipo de actividades les ha hecho estar menos en diligencias médicas que es se convierten en situaciones complicadas por el tema de las citas, y desplazamientos a los centros médicos. Si bien en el grupo no hay profesionales en actividad física, periódicamente les brindan talleres para la implementación de ejercicios físicos dirigidos a personas adultas mayores.

Si bien es evidente que el interés inicial de las personas al llegar aquí a este grupo, tienen que ver con el tema de la salud en función de los ejercicios y actividades físicas que se realizan a diario, pero es la atmosfera de la Socioafectividad es que la hace quedar, según el conversar con otro u otra, el reír de lo conversado, compartir parte de la mañana, conectarse espiritualmente, estrecharse las manos darse un abrazo y recibir un beso en la mejilla, tienden hacer los elementos

que hacen que estas señoras cada mañana de lunes a viernes salgan a encontrarse entre sí. La actividad central no es el centro de la unión son las actividades subyacentes aquellas cosas no programadas y que se dan de manera libre espontáneas e inesperadas y que se dan tal vez por la necesidad natural de estar en sociedad, de dar y recibir afecto. Aunque siempre se debe contar de la simbología que es la estructura que con sus normas y rutinas preestablecidas y códigos visibles son parte importante para lograr lo subyacente.

Cierre de la jornada: para terminar la jornada no hay una acción específica, en algunas ocasiones se hace con otra oración. Por cuestión hogareña algunas se van retirando del espacio discretamente y sin avisar ni despedirse, les toca despachar a hijos y nietos al trabajo o estudio, organizar sus casas o hacer algún tipo de diligencia personal. Pero la gran mayoría se quedan reunidas para seguir charlando otro rato y realizar otro tipo de actividades; promocionarles a sus compañeras productos de catálogo de revista, pagar la cuota del próximo paseo o dar una información importante para el grupo. Estas últimas antes de abandonar el espacio de la unidad recreativa se despiden con un abrazo fraterno, salen en grupo pero siempre se quedan más tiempo del que tienen programado, es un momento muy dinámico en el que convergen todas emociones y sentimientos: nostalgia, alegría, cansancio y el deseo de compañía.

Este momento es tan importante como todos los demás, y se pueden percibir diferentes reacciones. Si bien se cierra la jornada, no todas se retiran de inmediato, siempre un grueso grupo se queda para realizar alguna otra cosa adicional, por los regular se arman pequeños grupos de conversación, algunas salen de la unidad recreativa de manera muy lenta como con ganas de no irse; como deseando que alguien o algo las hiciera devolver. Hoy es viernes lo que

para muchos significa felicidad por que se cierra la semana laboral o estudio y socialmente podría representar alegría de armar el combo para la ruma y tomar cervezas entre otras cosas. Para las miembros de este grupo, esta mañana puede convertirse en un día de sentimientos encontrados, por dos días o tres días; dependiendo que el día lunes sea o no festivo, dejarán de ver a sus compañeras, algunas de ellas en delicado estado de salud y en ocasiones sin tener la posibilidad de comunicarse entre ellas, es por ello que un día como hoy es muy significativo, poco puede importar las cosas de la casa, en días como este, se pueden quedar hasta el mediodía solo conversando o buscando crear cualquier excusa para prolongar este espacio de encuentro: armar un compartir, jugar parques, tejer en grupo ensayar una canción entre muchas otras cosas. Todo lo que sirva para resignificar la vida es válido, una mañana de viernes en un espacio recreativo en el cual se reúne este grupo sexagenario.

Y en ese ejercicio de resignificar la vida, el jugar se convierte en el mejor de los insumos para acercarse y trabajar con este grupo social, teniendo presente, entre otras cosas las personas adultas mayores de este grupo que siempre tienen disposición para este tipo de actividades. Convocarlas al juego es la posibilidad de tenerlas en permanente atención, propiciar un espacio lúdico con la música, el baile, los versos y los chistes, se permite tenerlas por un rato prologado cautivas, en el que no hay dolencias de ningún tipo todo es alegría y buena actitud.

Son muchas las otras cosas que podrán describirse en este ejercicio de observación, entre ellas poder indagar sobre la vida y origen étnico o cultural de cada una de las participantes y resaltar la posible diversidad en este aspecto. Como también cada uno de los intereses que las mueve a hacer parte de esta agrupación. Desde la mirada de un Profesional de Recreación en formación

seguirán los espacios de inquietud que motivaran nuevas indagaciones al respecto en la medida que se logre adquirir una mayor sensibilización y nuevas herramientas que permitan este propósito.

CAPÍTULO 6

CONCLUSIONES

Una de las situaciones presentes en la edad adulta mayor, tiene que ver con la soledad; entre la persona está más adentrada en años, tiende a reducir su círculo social por diferentes razones; la muerte del conyugue o de los amigos, la partida de los hijos entre otras situaciones, como la de ser internados en un asilo u hogar geriátrico. Esto puede convertirse en un factor de desmotivación frente a la vida, sobre todo cuando se adapta o se acostumbra a esa soledad, que no necesariamente pueda verse como un todo negativo. Pero que puede ser síntoma o indicador de situaciones emocionales desfavorables.

En este ejercicio investigativo se puede evidenciar cómo la Recreación se vuelve el puente entre la opción de una soledad fría y aislada y la posibilidad de mantener fuertes y amplios los vínculos sociales, como un ejercicio social y cultural de inclusión. En este sentido podrían ser muchas las cosas a concluir pero se tratará de condensar en los siguientes tres puntos:

1) Para las personas que tiene la oportunidad de participar de los grupos y diferentes asociaciones de adultos mayores, la vida tiene una dinámica distinta, pueden presentarse muchos cambios de actitud, no solo se mejora la salud física, también se puede adquirir capacidades personales para afrontar muchas situaciones que están alrededor de la vejez. Concretamente el grupo *Mi Hermoso Atardecer* cumple un papel relevante dentro de su comunidad, este grupo de señoras convierten cada mañana, su espacio en un nicho para el encuentro, el diálogo y la

fraternidad. Esa hora de tiempo que cada una de ellas le saca a su cotidianidad, es una fuente importante para revitalizar las ganas y los deseos de vivir, se convierten en un ejemplo para las personas que en la familia o el barrio comparten con ellas, de manera particular generan un liderazgo, animando a otros y a otras a disfrutar del tiempo de una manera más proactiva.

2) Las muchas fuentes teóricas que se pueden encontrar aportan información valiosa para seguir contribuyendo de manera más eficaz y eficiente en el estudio de la vejez y la longevidad, pero se deberá tener en cuenta las diferentes dinámicas, que se dan en los muchos contextos sociales. Los profesionales de las ciencias sociales, la pedagogía, la recreación entre otras tiene un amplio espectro de estudio e investigación con los grupos sociales que tienen condiciones peculiares, en este caso los adultos mayores, que solo haciendo un acercamiento a estos tejidos sociales podrán tener logros significativos en estos procesos.

3) Jugar, desde sus acciones y efectos, es un asunto vital del ser humano. En los niños aporta a su formación integral potenciando habilidades psicomotoras, en los jóvenes dinamiza su socialización y fortalece su desarrollo, en los adultos mantiene su salud y también ayuda a socializar. En los adultos mayores permite repotenciar esas habilidades, que por diferentes razones se han ido menguando, abre la posibilidad de una vejez digna, contribuye socializar sin ningún tipo de temor o prejuicio diferentes manifestaciones lúdicas en el danzar, el hacer teatro, el producir música, como elementos de expresión su ser, que sigue siendo vital.

4) La palabra fuego y juego son fonéticamente similares y simbólicamente se pueden relacionar. El juego permite transmitir calor humano, que muchas personas necesitan en especial

muchos adultos mayores que de por sí tienen algún nivel de vulnerabilidad. El juego ayuda a evaporar los miedos y los prejuicios haciendo que las personas compartan sin tanta reserva y hasta se olviden de sus dolencias y preocupaciones. Los juegos funden los cuerpos y las ideas para poder lograr cosas mucho más grandes y significativas en colectivo. Esto y muchas otras cosas tangibles e intangibles posibilitaron ver la importancia de la Recreación en este tipo de grupos sociales y que podría utilizar el juego y la actividad lúdica como una estrategia socialmente vinculante.

TABLA DE REFERENCIA

- Arango, V. E., & Ruiz, I. C. (2003). *Diagnostico de los adultos mayores de Colombia - Fundación Saldarriaga Concha*. Obtenido de StudyLib: <http://studylib.es/doc/4508324/diagn%C3%B3stico-de-los-adultos-mayores-de-colombia>
- Aranibar, P. (Diciembre de 2001). *Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina*. Obtenido de CELADE - FNUAP - CEPAL: http://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/7157/S01121061_es.pdf;jsessionid=9A216D1E1F64D09CD054A97E8BAA27FD?sequence=1
- Bauman, Z. (2003). *Modernidad líquida*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Bonilla B., C. B. (1995). *Juego, educación y Moral*. Colombia: Rev. Kinesis.
- Bonilla B., C. B. (3 al 8 de Noviembre de 1998). *Aproximación a los conceptos de lúdica y ludopatía. (Ponencia) V Congreso nacional de recreación Coldeportes Caldas - Manizalez*. Obtenido de FunLibre: <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso5/CBolivar.htm>
- Cardenas J., M. P., & Osorio, E. (2006). *Iniciativa para la articulación de la recreación a las políticas de envejecimiento*. Obtenido de FunLibre: <http://www.funlibre.org/documentos/AdultoMayor.htm>
- Castro, L. M., & Garzón S., J. (2000). *Programa de Recreación Dirigida a un Grupo de Adultos Mayores del Hogar de Jesús*. Santiago de Cali: Universidad del Valle.
- CELADE. (2003). *Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina*.
- Congreso de la República. (27 de Noviembre de 2008). *Ley 1251 de 2008*. Obtenido de Instituto Colombiano de Bienestar Familiar: https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1251_2008.htm
- Congreso de la Republica de Colombia. (19 de Julio de 2017). *Protección al Adulto Mayor en Colombia*. Obtenido de Presidencia de la República: <http://es.presidencia.gov.co/normativa/normativa/LEY%201850%20DEL%2019%20DE%20JULIO%20DE%202017.pdf>
- Congreso de la Republica de Colomobia. (18 de Enero de 1995). *Ley 181 de Enero 18 de 1995*. Obtenido de Ministerio de Educación: https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
- Corte Constitucional de Colombia. (2010). *Articulo 46*. Obtenido de Constitución Política de Colombia: <http://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-46>

- Di Domizio, D. P. (2012). *El juego en la vejez, relatos de viejos marplatenses*. Obtenido de <http://sedici.unlp.edu.ar>:
<http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/27646/El+juego+en+la+vejez.pdf;jsessionid=B4DA1F935C32818FA94EC5B501F897AB?sequence=1>
- Díaz, R. D. (2013). *Flexibilidad en adultos mayores por medio de la danza aeróbica. (Trabajo de grado para optar al título de Profesional en Ciencias del Deporte)*. Obtenido de Universidad del Valle:
<http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/xmlui/bitstream/handle/10893/4820/CB-0478862.pdf?sequence=1>
- Echeverri, J. H., & Gómez, J. G. (2009). *Lo ludico como componente de lo pedagogico, la cultura, el juego y la dimensión humana*. Obtenido de Marco teórico investigación sobre la dimensión: <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/LO-LUDICO-COMO-COMPONENTE-DE-LO-PEDAGOGICO.pdf>
- Erickson, E. (1980). *Infancia y sociedad*. Argentina: Hormé. 2ª ed.
- Flórez G., G. P. (2009). Guía metodológica de juegos orientada al mejoramiento o mantenimiento de la condición física y estado de la salud en el adulto mayor. (Trabajo de grado para optar al título de Licenciatura en Educación Física y Salud). Santiago de cali, Colombia: Universidad del Valle.
- Geertz, C. J. (1983). *Descripción densa: hacia una teoría interpretativa de la cultura*. Obtenido de Wordpress.com: https://metodos.files.wordpress.com/2008/03/descripcion_densa.pdf
- Geertz, C. J. (2003). *La interpretación de las culturas*. España: Gediza. 12ª ed.
- Guber, R. (2001). *La etnografía: método, campo y reflexividad*. Obtenido de facultad.pucp.edu.pe:
http://facultad.pucp.edu.pe/comunicaciones/ciudadycamunicacion/wp-content/uploads/2014/11/Guber_Rosana_-_La_Etnografia_Metodo_Campo_y_Reflexividad.pdf
- Huizinga, J. (2000). *Homo ludens*. España: Alianza.
- Jiménez, C. A. (2000). *Hacia la construcción del concepto de "Lúdica"*. Obtenido de <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/LO-LUDICO-COMO-COMPONENTE-DE-LO-PEDAGOGICO.pdf>
- Mesa C., G. (26 de Agosto de 2011). *La influencia educativa de la Recreación Dirigida*. Obtenido de Núcleos3 - WordPress: <https://nucleos3.wordpress.com/2011/08/26/mesa-cobo-la-influencia-educativa-de-la-recreacion-dirigida/>
- Ministerio de Protección Social. (Diciembre de 2007). *Política nacional de envejecimiento y vejez 2007 – 2019*. Obtenido de Ministerio de Salud:

- <https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/POL%C3%8DTICA%20NACIONAL%20DE%20ENVEJECIMIENTO%20Y%20VEJEZ.pdf>
- Ministerio de salud. (Agosto de 2006). <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Documents/Situacion%20Actual%20de%20las%20Personas%20adultas%20mayores.pdf>
- Murillo, F. J., & Martínez-G., C. (2010). *Investigación etnográfica*. Obtenido de Universidad Autonoma de Madrid: https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/I_Etnografica_Trabajo.pdf
- Naciones Unida - Cepal. (17 de Octubre de 2003). *Las personas mayores en América Latina y El Caribe diagnóstico sobre la situación y las políticas*. Obtenido de Cepal.org: <https://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/3/13233/DLE1973-Sintesis.pdf>
- Noguera, I. (11 de Diciembre de 1994). *Después de los 60: Que Rumba!* Obtenido de El Tiempo: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-262543>
- Osorio C., E. (2002). *Recreación y adulto mayor: ocio para una vida plena*. Obtenido de FunLibre - Biblioteca virtual: <http://funlibre.org/biblioteca/items/show/1182>
- Pastor F., A. (2005). *El trabajo social en ámbitos gerontólogos*. España: Alcalá.
- Piaget, J. (1995). *La construcción de lo real en el niño*. México: Grijalbo.
- Pizano H., S., & Sánchez M., M. (2005). *Gerontología: actualización, innovación y propuestas*. España: Pearson Educación.
- Prats, J. (03 de Mayo de 2014). *Los retos de un país envejecido*. Obtenido de ElPais.com (España): https://elpais.com/sociedad/2014/05/03/actualidad/1399128652_124451.html
- Sambho, O. (20 de Mayo de 2013). *Tambor como terapia*. Obtenido de Terapias para el alma: <http://lasterapiasparaelalma.blogspot.com.co/2013/05/tambor-como-terapia.html>
- Taylor, S., & Bodgan, R. (1984). *La observación participante en el campo*. Obtenido de Wordpress: https://metodos.files.wordpress.com/2011/03/taylor_3_observacionparticipante.pdf
- Tobón M., F., Gaviria G., N., & Ramírez, J. (2012). *La lúdica como método psicopedagógico: una experiencia para prevenir la farmacodependencia en jóvenes. Avances en Psicología Latinoamericana*. Obtenido de Scielo: <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v30n1/v30n1a07.pdf>
- Universia Ecuador. (27 de Julio de 2016). *La importancia del juego en todas las etapas de la vida*. Obtenido de Universia Ecuador:

<http://noticias.universia.com.ec/cultura/noticia/2016/07/27/1142184/importancia-juego-todas-etapas-vida.html>

Woods, P. (1987). *La escuela por dentro: la etnografía en la investigación educativa*. Barcelona, España: Paidós.

.

ANEXOS

Diarios y notas de campo

Viernes, 20 de enero de 2017

Siendo la 6:50 am, llegue a la unidad recreativa el vallado, espacio de encuentro de los grupos de adulto mayor; hermoso atardecer y fénix, estos grupos tienen orígenes diferentes pero en algunos momentos de la jornada matutina o de la semana realizan algunas actividades de manera conjunta. Después de saludar a las personas encargadas del mantenimiento de este centro, me dirigí a la zona deportiva la cual está compuesta por tres canchas múltiples, una cancha grande de futbol, algunas mesas con sillas en cemento, un bebedero, juegos infantiles una gran zona verde que rodea todos estos espacios, al lado hay una gran kiosco cubierto con 3 graderías móviles y alrededor de este dos salones auxiliares y sus respectivos baños.

A esta hora de la mañana se encontraban 3 personas realizando caminata alrededor de la cancha de futbol, al instante fueron llegando más integrantes, a eso de las 7:10 am se encontraba un grupo de al menos 6 señoras con traje deportivo (sudadera) y algunas portaban un palo de escoba, lo primero que hicieron fue irse organizando de manera espontánea en parejas y empezar a conversar, siguieron haciendo la caminata pero sin dejar de charlar, a las 7:30 llego la señora Blanca Gómez; directora del grupo “Mi Hermoso Atardecer”, con palo de escoba en mano, llamó a las demás compañeras la reunió en círculo y las invito a hacer la oración, terminada la oración me acerque más al grupo y las salude, la señora blanca se puso contenta al verme sobre todo porque me vio con la tambora (instrumento de percusión). Me pidió que al finalizar la rutina de la mañana la acompañara con unas canciones.

Me retire un poco del grupo, ellas hicieron un breve calentamiento y varios ejercicios con los palos de escoba, en ese momento ya habían unas 12 señoras realizando actividades de este grupo, en la cancha continua estaban las integrantes del grupo fénix, otras 10 señoras y un señor que al parecer tenía dificultades en su movilidad corporal, minutos más tarde el señor se retiró,

las señoras de este grupo 3 estaban caminando y charlando alrededor de las canchas múltiples de cemento, las otras sentadas sobre unos bancos rústicos se la pasaron hablando entre ellas por un buen rato.

Cuando el grupo de señoras de bello atardecer terminaron la rutina, empezaron a cantar y bailar algunas canciones folclóricas colombianas tradicionales y yo las acompañe con la tambora, esto llamó la atención de las señoras del grupo fénix, y lo que se hizo fue integrarlas a la actividad, en medio de lo que estaban haciendo le propuse “recrear una ronda infantil” como si fuesen niñas que estaban en el patio de recreo de la escuela y cada una debía se imaginar que tenía 5 años, les gusto la propuesta; se organizaron en grupos de 5 señoras tomadas de la mano, e íbamos recordando canciones infantiles tradicionales mientras iban girando.

En esta parte del ejercicio hubo mucha disposición, las señoras se integraron entre sí, sobre todo las que hasta ese momento no habían tenido la disposición de moverse, durante estos juegos nos íbamos desplazando por todo el espacio de la cancha múltiple, después con dos pelotas jugaron a pasarla entre sí, formando un circulo frontal, a la que se quedaba con las dos pelotas cantaba una canción, un chiste, trabalenguas o algo por el estilo, la señora blanca conto un chiste y otra señora cantó una canción cristiana, se hizo un ejercicio de respiración profunda, la oración de despedida dedicada las compañeras que habían fallecido el año inmediatamente anterior.

Siendo las 8:40 a.m. nos despedimos y se cerró la actividad. Las señoras, entre ellas, se fueron despidiendo de manera muy cordial, calurosa y afectiva, prometiendo que “si Dios quiere” se volverían a ver el próximo lunes. Todas se fueron con una gran sonrisa, agradadas por haber estado aquí, a pesar de que la mañana estuvo un poco fría.

Es importante añadir que la mayoría de las personas que conforman este grupo incluyendo la fundadora habitan en el barrio vecino; que es El Retiro, al parecer por las situaciones de orden públicos y violencia barrial que ahí se presentan casi que de forma permanente, decidieron tomar como espacio de encuentro y actividades las instalaciones de la unidad recreativa del barrio el Vallado de la corporación para la recreación popular de Cali. Teniendo en cuenta también que a

los grupos de adultos mayores están exentos a pagar el uso de las zonas verdes y deportivas de 6:00 am a 8:00 am de lunes a viernes.

Viernes, 27 de enero de 2017

Visita dos al grupo de adulto mayor “*Mi Hermoso Atardecer*”

Después de organizar mi material de trabajo; la tambora y mi maletín de mano con dos pelotas de plástico medianas , me dirigí desde el barrio ciudad córdoba; donde habito actualmente , hasta la unidad recreativa el vallado, eran alrededor de las 6:40 am, la mañana está muy fresca, si bien el cielo estaba algo nublado era poco probable que lloviese, al ingresar al parque, se destacaba un verde esplendoroso, la hierba de las zonas verdes se veía muy fresca por la húmeda que había dejado el rocío, la limpieza y el mantenimiento que le hacen permanentemente a este sitio; daba cierto agrado estar ahí.

A esta hora de la mañana ya había un grupo de personas realizando diferentes actividades físicas; algunos trotaban, otros caminaban, hacían flexiones, las señoras que pertenecen a los grupos de adultos mayores estaban tímidamente caminando sobre la cancha múltiple, esperando que las convocaran a la rutina del día. Iban llegando más señoras de los grupos, una de las señoras llego con una niña de aproximadamente 8 años, cogiéndola de la mano, apenas la niña toco la cancha se zafó de la señora sacó los patines que traía en su maletín y se puso a patinar sin mayor problema. Algunas de las señoras mientras caminaban me saludaban con los buenos días, alzando la mano o moviendo la cabeza, todas de manera muy cordial y respetuosa, hasta ese momento (7:30 am), se las observaba cada una como por su lado.

Unos minutos más tarde apareció la señora Blanca Ramírez; coordinadora del grupo, es la primera vez que la he visto soportándose sobre un bastón y caminando con cierta dificultad, venia acompañada por un grupito de unas 5 compañeras, se acercaron donde esta yo, me saludaron y la señora blanca me dijo que sería bueno trabajar en el kiosco cubierto e inmediatamente llamo a las de más del grupo y de inmediato se formaron en círculo, las invito a orar y me pidió que le colaborara con algunos juegos y que tocara algún ritmo en la tambora. Se

hizo le sesión de calentamiento por 10 minutos, y se realizó un juego con pelotas (pasa pelotas) el cual consistía en armar dos filas paralelas y cada fila de manera colaborativa debían desplazar la pelota desde el primero de la fila, hasta el último y devolverla, se hicieron dos ejemplos y ¡arranco el juego!. , quien hiciera llegar la pelota más veces de primera, ganaba el juego.

En algún momento del juego el grupo que inicio perdiendo se estaba tensionando con sus propias compañeras, en uno de los equipos, estaba la señora blanca, ella especialmente se lo tomo muy en serio el juego, y no quería que su grupo perdiera, se salía de la fila por momentos para llamarle a atención a las demás compañeras de equipo, pero esto solo generaba risa en las demás, sin embargo los hizo por varias veces, hasta que una señora dijo “ blanca tranquila es solo un juego” y de inmediato la señora que dirige el grupo se tranquilizó y siguió participando de la actividad, después se hizo otra variante del mismo juego y ya la preocupación era estar participando, que todas pudieran tocar y pasar la pelota.

Después de esto se organizaron en parejas y bailaron diferentes ritmos que se hicieron en la tambora, esto fue muy especial, las señoras empezaron a moverse de manera libre y espontánea, algunas aplaudían con las palmas bien altas, otras hacían movimientos cadenciosos, unas más rápido que las otras pero al final todas a unisonó se metieron en el ejercicioailable, en este momento se vincularon dos mujeres mucho más jóvenes que portaban una nevera portátil de icopor y un señor también más joven pero con lo que pareciera una leve discapacidad física que lo hace caminar con cierta dificultad; se integraron a esta parte del ejercicio, posteriormente hicimos un breve estiramiento, unas respiraciones profundas y cerramos la sesión, las dos mujeres jóvenes se ubicaron a un lado del salón abrieron la caja de icopor y les iban entregando a las señoras unos quesos campesinos que previamente se los habían encargado. Después se dirigieron a una mesa en la que estaba otra señora también más joven vestida con ropa informal (no deportiva), quien tenía en su mano unas revistas de productos de belleza y les entregaba un paquete de hojas que describía un plan turístico para el Amazonas. La señora Blanca me manifestó que como grupo están interesadas en hacer este viaje y la señora representa una agencia de viajes y vende productos de salud y belleza.

Siendo las 8:40am aproximadamente, la señora blanca me comento sobre la última cirugía que le hicieron en la rodilla, cuyos síntomas le hacen moverse con dificultad y por eso debe andar con bastón, y que esa misma situación hace que no pueda estar pendiente del grupo, lo que ha generado que algunas miembros no estén asistiendo con la frecuencia de otros momentos. Me despedí de ella, salí de la unidad recreativa y en la puerta me encontré a la administradora del parque quien hablaba con las señoras adultas mayores que practican natación de 7:00 a 8:00 pm, me despedí, quedamos de encontrarnos el próximo viernes a las 7:00 pm.

Viernes, 3 de febrero de 2017

Visita tres al grupo “*Mi Hermoso Atardecer*”

Después de más o menos de 15 minutos de caminar por la avenida ciudad de Cali, bajo un ambiente muy fresco y el cielo muy claro llego, a la entrada de la unidad recreativa el vallado e eso de las 7:10 am. En el ante jardín del parque me encuentro a dos de los trabajadores que al parecer están en cambio de turno, uno de ellos me saluda tratando de recordar mi nombre alzando la mano diciendo buenos días, a lo que les conteste amablemente, simultáneamente iba llegando una de las señoras que participa en el grupo bello atardecer, con su pinta de todos los viernes (sudadera y camibuso), a pesar que tienes dificultades al caminar llega muy alegre y con una pelota plástica en la mano, la saludo me saluda y juntos ingresamos al parque.

Al digiérame hacia las zona verde donde se las canchas, observo bastante movimiento, la mañana estaba predilecta para hacer ejercicios, todas las personas que vi estaban realizando alguna rutina física; caminando, flexiones de piernas, trotando entre otras, hasta un señor adulto mayor con ropa deportiva y que llevaba como bastón un trozo de guadua; ya se le veía sudar, también vi al menos dos niños entre 10 y 12 años que estaban disfrutando de los juegos infantiles, las por lo menos 20 personas del grupo de adulto mayor, iban en caminata en grupitos de 2 y hasta tres personas siempre conversando entre ellas.

Siendo las 7:30 am, con bastón en mano llego la señora Blanca Ramírez, acompañada de dos de sus discípulas, me saludó de forma muy cordial, la saludé y me comento brevemente que ya la

habían entregado las radiografías que la habían tomado de la cadera, que sus dolencias no tenían que ver con una fractura, sino por algún desgaste de los huesos de esa zona, algo que la tenía más tranquila... expreso. Se ubicó en la cancha múltiple de cemento e hizo una mirada “panorámica”, vio que todas estaban dispersas caminando, las convocó a la cancha, nos organizamos en un gran círculo y antes que nada la oración; momento muy especial en el que hay un profundo respeto; se pide a Dios por la salud de todas sus miembros, por las que están con alguna convalecencia y no han podido asistir, y por los que estamos aquí presentes, después de este momento espiritual y con una gran energía interior se inicia una ráfaga de aplausos, que apertura la rutina de este día.

De forma interactiva se realizó el calentamiento respectivo, en este momento ya habían en este círculo de trabajo unas treinta persona; incluidas un caballero el cual tiene parte del cuerpo paralizado lo que lo hace caminar con cierta dificultad, él no hace parte del grupo pero participa sin ningún inconveniente, los dos niños de 10 y 12 años que al parecer llegaron con su abuela, y el resto, las señoras que conforman el grupo Mi Hermoso Atardecer y el grupo fénix; hubo total disposición en este momento de la rutina. Después del calentamiento las invité a realizar un juego que consistía simplemente en formar grupos de cinco en una hilera; una persona detrás de la otra y avanzar con el ritmo de la tambora, mientras hacían este juego hubo mucha risa, algunas trataban de hacer movimientos rápidos y alborotados, otras iban muy despacio de acuerdo a sus posibilidades físicas, después se realizó un juego pre deportivo; caminar y releva a las compañeras de fila de al frente y por ultimo un baile en parejas a ritmo de un popurrí de canciones folclóricas colombianas; en cada nueva canción debían cambiar la pareja que tenían.

Siendo las 8:30 y cantando canciones acompañadas de palmas, cerramos la jornada del día de hoy, nos despedimos, pero de forma muy rápida y casi que mágica, un pequeño grupo de las señoras ya estaban sentadas sacando las tablas y las monedas disponiéndose a jugar bingo, otro grupito saco revistas de belleza y se las compartían entre ellas, hoy me entere que en el grupo hermoso atardecer, las miembros pagan una mensualidad ya que una de las señoras saco un talonario y un cuaderno y empezó a solicitarles el pago a la cono lo habían hecho todavía; de ahí es que financian algunas actividades como fiestas, paseos, excursiones que ellas realizan. La señora blanca se quedó indicando una razón que habían mandado desde la corporación para la

tercera edad, entidad que les brinda asesoría en lo que tiene que ver con políticas públicas para el adulto mayor. Me despedí y quedamos de encontrarnos la próxima semana.

Las señoras estuvieron muy contentas, se ve que les gusta estar ahí, comparten como niñas de cinco años

Viernes, 10 de febrero de 2017

Con una mañana clara y con mis “implementos básicos” de siempre; la tambora y mi maletín, en el cual llevo dos pelotas de caucho y los mazos (golpeadores de la tambora), me dirigí hacia el barrio circunvecino a eso de las 6: 50 am; el vallado sitio de encuentro del grupo “Mi Hermoso Atardecer”. 10 minutos después, llego a la entrada principal, en la que encuentro a dos de los trabajadores de este espacio recreativo, iba llegando es ese momento una de las señoras, de unos de los grupos de adulto mayor que ahí se reúnen a realizar sus actividades cotidianas. Al ingresar encuentro ya algunas personas en plena actividad física: unos trotando, otros en caminata intensiva, algunos haciendo trabajo físico localizado (flexiones, cargando implementos; como fue el caso de tres caballeros adultos jóvenes, quienes reunidos hacían este tipo de ejercicios, nuevamente vi al señor adulto mayor quien realiza actividad física de forma independiente; portando un trozo de bambú (guadua) como bastón.

Con tres de las señoras que me encontré nos pusimos a conversar y ellas me compartieron la experiencia, que fue el haber estado sin agua potable todo el día anterior y parte de la noche; ninguna había tenido mayor inconveniente porque me contaron, entre otras cosas, que tenían el hábito de almacenar agua en diferentes recipientes “por si las moscas” y no pasar penurias; esto les permitió estar hoy asistiendo al grupo. Esperando a la señora Blanca Ramírez; directora del grupo, me dieron casi, las 7:20 am. una de las miembros del grupo me propuso que mientras llegaban las demás personas iniciáramos con algunos ejercicios básicos, y así fue; se convocó a las que estaban más dispersas e iniciamos la sesión con una serie de ejercicios físicos orientados al calentamiento y la disposición, más o menos 22 señoras y un señor relativamente joven pero que tiene una discapacidad física que le dificulta caminar ya que parte de su cuerpo está

paralizado y también tiene dificultades al hablar; se ha integrado a estas sesiones teniendo en cuenta que es bien recibido por este grupo conformado por señoras.

Otro grupo de más o menos 4 señoras, se abstuvieron de participar ya que manifestaban estar con ciertas dolencias en diferentes partes del cuerpo, se ubicaron en la cancha de al lado y realizaban actividades físicas entre ellas. El grupo que se quedó conmigo está muy motivado y ansioso de que iniciáramos, la mañana muy fresca, poca nubosidad y todas y todos con indumentaria deportiva estábamos listos y listas para que gozáramos de una hora de forma agradable, una de las señoras dirigió la oración que de costumbre realizan antes de iniciar cualquier actividad. Dentro del calentamiento se les propuso realizar un ejercicio para abordar la lateralidad: derecha, izquierda, adelante, atrás, a un lado y al otro; esto tratando de llevar un ritmo que se hacía en la tambora. A algunas les resultaba difícil coordinar los movimientos pero la mayoría lo podían hacer, esto les generaba mucho beneplácito ya que no paraban de sonreír y estaban muy atentas al ejercicio.

Usando el espacio físico de la mitad de la cancha de cemento (cancha múltiple), les propuse realizar unos desplazamientos dentro de esta área, procurando que cada tres pasos cambiaran de dirección; girar la derecha, a la izquierda o devolverse, tratando de no seguir a otro u otra persona. Dentro de este mismo ejercicio la idea era realizar unas paradas y saludar a la persona haciendo choque con ambas palmas; esta parte cada vez que la hacían les generaba una risa colectiva que no podían contener, después codo con codo y por ultimo cadera con cadera. Cada 5 minutos, la idea es con ellas, hacer un ejercicio breve de respiración profunda para que no se vayan a sentir sofocadas.

Posteriormente “recreamos” el juego tradicional “el puente está quebrado”; una ronda muy popular que al parecer todas habían jugado en algún momento de sus vidas ya que sabían cómo formarse, como desplazarse y como dividirse durante el juego, este momento las señoras que se habían apartado inicialmente por dolencias, se integraron al juego, armaron la fila e hicieron el coro: “ *el puente está quebrado con que lo curaremos con cascara de huevo, burrito sea el potrero, que pase el rey que ha de pasar el hijo y el conde se ha de quedar*” . Durante este juego solo las acompañe con el ritmo de la canción. Sentí en este momento, ha personas muy

contentas, libres, que Vivian un momento agradable para sus vidas, al parecer que evocar este tipo de juegos les llama poderosamente la atención ya que todas se involucraron.

Después de este juego tradicional, se hizo un breve estiramiento y siendo las 8:10 se cerró la sesión del día de hoy, la despedida fue de manera muy cordial y calurosa que dando en vernos la próxima semana. Hasta ese momento la señora Blanca Ramírez no había llegado al parque

Viernes, 17 de febrero de 2017

Visita cinco al grupo “*Mi Hermoso Atardecer*”

Después de la caminata matutina de los viernes anteriores y después de pasar por el barrio ciudad córdoba y el vallado, a eso de las 6:50 am, llegue a la entrada principal de la unidad recreativa. Entrando a este parque, pasó frente de mí, el señor adulto mayor que realiza sus actividades físicas de forma sola e independiente, hoy lo vi mucho más activo iba en un trote intenso, bastante sudoroso; su camisa y rostro reflejaban todo la actividad que llevaba hasta el momento. En la primera ocasión que lo vi, portaba un trozo de guadua a manera de bastón. Le dio varias vueltas a toda el área del parque que incluye la cancha grande de futbol, las tres canchas múltiples, el kiosco y los juegos infantiles. Hasta que lo pude observar, siempre llevo un ritmo sostenido y no dio muestra de agotamiento, podría pensar que el señor tiene algún antecedente deportivo.

Me ubiqué en una de las canchas múltiples, mientras ubicada mi logística básica (tambora y maletín con las dos pelotas plásticas), se me acercó una de las señoras de uno de los grupos de adulto mayor, a contarme sobre una actividad familiar que ella tenía y como le podría colaborar para sacarla adelante. Mientras conversábamos del asunto, se arrimó otra señora con prendas deportiva y pregunto sobre que había que hacer para vincularse al grupo de adultos mayores; ella quería saber requisitos, tarifas y actividades, ya que tenía a una amiga que vivía cerca del parque y le recomendaron participar del algún grupo como estos, ella la señora que pregunto ya participaba de un grupo en el barrio comuneros primera etapa. Se le dio la información y la señora se retiró.

En este momento se acercaron otras señoras del grupo hermosos atardecer, me comentaron que la Señora blanca Ramírez; directora del grupo seguía enferma con muchas dolencias a nivel de su cadera, lo que haría que se quedara en la casa, el día de hoy. Ella, en esta semana, solo ha venido en dos ocasiones, manifestó otra de las señoras.

Cuando la señora blanca no asiste, cada una trabaja por su lado y algunas se dispersan, o se arman pequeños subgrupos, siendo las 7:10 am, me propusieron hacer dirigir la rutina nuevamente.

Después de hacer el círculo frontal, una de las señoras que acababa de entrar al parque dirigió la oración. Este es un momento muy solemne, sin, el cual no se podría iniciar ninguna actividad, independientemente de lo que profesa cada una, se le agradece a Dios, a la virgen y demás santos; más que un acto de religiosidad, es un ejercicio espiritual de mucha fuerza, teniendo en cuenta que todas se concentran cada una en sí, misma, cerrando los ojos, otras elevando los brazos, algunas se persignan, otras oran de forma personal y otras repiten el padre nuestro, el Dios te salve María. Al terminar la oración hay cierta potenciación de energía; algunas aplauden, otras se mueven alegremente y en términos generales se disponen a realizar lo que les planteen, para mí se convierte en el componente más importante en términos recreativos dentro de la jornada. Después de pedir por todas las personas que estaban convalecientes, iniciamos la rutina de esta mañana.

A esta hora de la mañana; 7:25 más o menos, el sol ya sea hacía sentir, la mañana estaba muy clara, en la cancha múltiple que estábamos ya se sentía a flor de piel los rayos del sol de forma leve, hicimos el calentamiento (movilidad articular, activación y estiramiento muscular). En la parte de la activación cardiovascular, se realizaron movimientos rítmicos guiados con los sonidos producidos por la tambora, ellas trataban de hacer movimientos laterales tratando de llevar el ritmo y la velocidad del mismo, algunas tenían cierta dificultad para llevar de forma armónica estos movimientos, pero se podía ver que la causa era la falta de trabajar este tipo de juegos pre deportivos.

Teniendo que disponíamos de algunas pelotas plásticas, a parte de las que yo llevaba, les propuse una serie de juegos con pelotas y en parejas: *pasar la pelota lanzándola, pasar la pelota picándola en el piso y haciendo algunas flexiones leve con el cuerpo, en este momento a las 7:40, el sol se puso más intenso, algunas ya se empezaron a quejar del mismo, lo que hizo que nos pasáramos a la cancha de enseguida, la cual a esta hora está cubierta por la sombra de un gran árbol, el cual mantiene el espacio muy fresco y nos permitió seguir con la sesión, se ubicaron con la pareja espalda con espalda y se pasaban el balón por los costados, por arriba y por abajo.*

Siguiendo en pareja debían llevar con el pie la pelota; a manera de fútbol e ir conversando algo con la pareja y se hacían pases con el pie. Este juego les gustó mucho, aunque algunas perdían el control de la pelota fácilmente, en ocasiones se salía de la cancha y debían ir a recogerla, se reían muchísimo cuando trataban de controlar con el pie la pelota, cada una lo hacía de acuerdo a sus posibilidades físicas, posteriormente y siguiendo en parejas sostenían la pelota con la parte frontal de su cabeza, se tomaban la mano y bailaban los diferentes ritmos que se hacían el tambora.

Este momento se lo gozaron intensamente, se refleja que este grupo hay mucha predisposición para la música y el baile, mientras bailaban sin dejar caer la pelota, reían y gritaban de la alegría, no se veían, dolencias, ni agotamientos, solo querían que el ejercicio no se terminara. Después de este breve segmento musical, estiramos los músculos nuevamente, se hicieron tres respiraciones profundas, y a eso de las 8:25 am, terminamos la rutina del día. Mientras nos despedíamos llegó la señora de los quesos, algunas se acercaban e iban recibiendo un paquete redondo, otras se sentaban a conversar en las bancas del parque y otras iban saliendo así a sus casas, algunas repitiendo en voz alta ¡nos vemos el lunes!.

Fotos Evidencia



Foto 1: Juego de calentamiento



Foto 2: Juego de Pasa pelota



Foto 3: Juego Pelota baile (juego rítmico)

Tipos de Juegos Propuestos

Contando con los materiales que ellas poseían, se propuso de manera muy breve y dentro del espacio tiempo dispuesto para el grupo, juegos acordes a su edad. Relevos con pelotas formando hileras, llevando la pelota con el palo simulando el juego de golf, en parejas sujetando la pelota con alguna parte del cuerpo, ej.: cabeza con cabeza, pecho con pecho, espalda con espalda etc. Y se recopilaron rondas infantiles a acompañadas con el sonido la tambora (arroz con leche, el puente está quebrado, los pollos de mi cazuela entre otras), de manera libre y espontánea, ellas formaban círculos tomadas de la mano, filas o parejas dependiendo lo que se cantara. Siempre mostraron cierta predisposición a jugar.

Fichas de juegos

Los juegos que se describen a continuación, se implementaron uno a uno durante cada una de las visitas en medio del corto tiempo que había en cada una de los momentos que disponía el grupo. Permitió a través de los mismos conocer las diferentes sensaciones individuales y colectivas que manifestaban. Siempre se vio buena disposición y aceptación de los mismos. Se elaboraron a partir de los materiales y recurso con los que se contaba en cada mañana de encuentro. Los nombres de cada juego se derivan de juegos deportivos ya conocidos excepto la ronda el puente está quebrado. Para desarrollarlos no se hizo ningún preaviso solo se fueron implementando de una actividad a otra con la intención de no alterar o predisponer a cada una de las señoras participante.

A continuación se encuentran las fichas de juego:

1) **Nombre del juego:** Pasa pelotas

Objetivo: realizar trabajo colaborativo y/o en equipo que permita contar motivar la participación de todos y todas en lograr un mismo objetivo.

N° de participantes: 8 a 20 personas

Materiales: 2 pelotas plásticas medianas

Desarrollo: se organizan dos filas de forma paralela; unos mirando a los otros, el primer jugador de cada una de estas filas tendrá en su poder una pelota, a una señal deberá pasársela al siguiente compañero de forma rápida. La pelota debe pasar por las manos de todos los miembros de cada respectiva fila, el jugador que esta de último, toma la pelota y da una vuelta en su propio eje y devolverá la pelota de la misma manera que llego, la pelota que vaya y vuelva más rápido, ese equipo ganara el punto. El equipo logre 7 puntos de 12 en disputa ganara el juego.

2) **Nombre del Juego:** Golfito Relevé

Objetivo: ejercitar la atención, la lateralidad y la precisión de cada participante en función del trabajo grupal

N° de participantes: 15 a 25 personas

Materiales: 5 pelotas plásticas medianas y 5 palos de escoba

Desarrollo: el grupo se organiza en 5 hileras, a más o menos 5 metros de cada hilera se deberá ubicar un jugador de esa misma hilera el cual va hacer relevado permanentemente por sus demás compañeros. De cada fila saldrá otro compañero golpeando la pelota plástica a manera del juego de golf, tratando de controlar que la pelota no pierda la dirección, se desplazará hacia el compañero que está ubicado al frente de su hilera y lo relevará; le entregará el palo de escoba y la pelota. Ese jugador que acaba de ser relevado, traerá de la misma forma la pelota; golpeándola en forma del juego de golf. La idea es que cada jugador haga el relevé mínimo tres veces.

3) Nombre del juego: Pelota baile

Objetivos: abordar el ritmo y el contacto interpersonal

N° de jugadores: de 4 a 20 personas

Materiales: pelotas plásticas, dispositivo de música o instrumentos de percusión (tambora)

Desarrollo: por parejas y a ritmo de músicaailable (en este caso, ritmos folclóricos), deberán sostener con diferentes partes del cuerpo (cabeza con cabeza, pecho con pecho, espalda con espalda, etc.) Una pelota, que previamente se les entrego. A una señal, deberán cambiar de pareja y esperar que se indique con que parte del cuerpo deberán empezar a sostener dicha pelota, todo esto sin dejar de bailar y desplazarse por el área de juego.

4) Nombre del juego: Futboleras

Objetivo: trabajar la motricidad gruesa y el compañerismo

N° de jugadores: de 4 a 20 jugadores

Materiales: 1pelotas plásticas por jugadora

Desarrollo: en el espacio físico de una cancha múltiple, cada jugador debe hacer un recorrido ida y vuelta tratando de controlar el la pelota con el pie (estilo futbol), de ida deberá usar el pie izquierdo y de regreso el derecho. Mientras hace este ejercicio de cantar una canción o conversar con la persona que tiene más cerca.

5) Nombre del juego: El puente está quebrado (ronda tradicional)

Objetivo: trabajar el ritmo, la coordinación grupal y el trabajo colaborativo

Nº de jugadores: de 8 a 20 personas

Materiales: instrumento musical de percusión (tambora)

Desarrollo: dos personas tomadas de la mano de frente, formando un puente, los demás jugadores hacen una hilera uno detrás del otro formando un tren, al ritmo de la canción:

“el puente está quebrado, con que lo curaremos, con cascarras de huevos, burrito sea el potrero, que pase el rey que ha de pasar el hijo y el conde se ha de quedar”

En la última parte de este estribillo “se ha de quedar”, un miembro de la fila quedara atrapado en el puente y deber escoger, a qué lado del puente quiere ir, esto tomando al azar el nombre de una de las dos frutas que se han escogido en secreto. Cada lado de cada puente hará un trencito, y se halaran mutuamente para ver quién puede mover al otro grupo.

Nota: con las personas del grupo de adulto mayor se hizo este juego de forma experimental y de evocación de la infancia; no se implementó ejercicios de fuerza, fue el juego que más sensaciones provocó.