

Propuesta Metodológica para la Práctica del Faustball en una Población de Adultos

Mayores

Brayan David Sánchez Ñañez

Leonardo Lopez Ibarra

Universidad del Valle

Instituto de Educación y Pedagogía

3484 Licenciatura en Educación Física y Deporte

Mauricio Ortiz Garcia

Santiago de Cali

25 de marzo del 2023

**PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA PRÁCTICA DEL FAUSTBALL EN
UNA POBLACIÓN DE ADULTOS MAYORES**

AUTORES

BRAYAN DAVID SÁNCHEZ ÑAÑEZ

LEONARDO LOPEZ IBARRA

Presentado para optar por el título de: licenciados en educación física y deporte

DIRECTOR

MAURICIO ORTIZ GARCIA

UNIVERSIDAD DEL VALLE

INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA

3484: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

SANTIAGO DE CALI

25 DE MARZO DEL 2023

SIGLAS

LISTADO DE IMÁGENES (PÁGINA)

LISTADO DE TABLAS (PÁGINA)

RESUMEN	1
PALABRAS CLAVE	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
JUSTIFICACIÓN	5
MARCO CONTEXTUAL	8
CAPÍTULO 1	8
1.1 FAUSTBALL	8
1.2 DEPORTE DE PELOTA Y DE CONJUNTO ADAPTADO	9
CAPÍTULO 2	11
2.1 ENVEJECIMIENTO, CAMBIOS BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES	11
2.2 IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EL ADULTO MAYOR	14
CAPÍTULO 3	16
3.1 PROMOCIÓN DEL DEPORTE EN ADULTOS MAYORES.	16
OBJETIVOS	18
OBJETIVO GENERAL	18
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18
METODOLOGÍA	19
TIPO DE ESTUDIO	19
CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN	19

PROCEDIMIENTO	19
PLAN DE ACTIVIDADES Y PROCEDIMIENTOS	21
PROPUESTA	25
CAMPO DE JUEGO	25
PELOTA	27
EQUIPO	28
CONTACTOS DE LA PELOTA	29
DURACIÓN DEL JUEGO	29
PUNTAJE	30
DISCUSIÓN	33
CONCLUSIONES	35
REFERENCIAS	37

Siglas

ONU - Organización de las naciones unidas

OMS - Organización Mundial de la salud

IFA - International Faustball Association

EFA - Asociación Europea

DANE-Departamento Administrativo Nacional de Estadística

SABE-Encuestas de Salud, Bienestar y Envejecimiento

Listado de imágenes (página)

Imagen 1. Dimensiones del campo de juego	26
Imagen 2. Demarcación zona de saque	26
Imagen 3. Altura de la red	27
Imagen 4. Diferencias de balones	28
Imagen 5. jugadores en campo y suplentes	28
Imagen 6. Grupo de adultos mayores al cual se le presentó la propuesta	36
Imagen 7. QR evidencia fotográficas y videos de la práctica de faustball	36

Listado de tablas (página)

Tabla 1. Puntuación	30
Tabla 2. Propuesta y justificación de la adaptación del faustball para adultos mayores	31

Resumen

Esta propuesta metodológica nace de la preocupación por el incremento de la población adulta mayor y de las condiciones en las que está envejeciendo nuestra sociedad. Tomando en cuenta los informes estadísticos de la Organización Mundial de la Salud (OMS)(2018), los adultos mayores son los más sedentarios y los que menos realizan actividad física. Así, surge la necesidad de generar mayor participación de estas personas en actividades físicas, deportivas o recreativas, mediante propuestas que incorporen las nuevas tendencias de práctica de deportes alternativos. Estos se presentan como una gran oportunidad porque son pocos conocidos por la comunidad y generan grandes expectativas y desafíos. De ese modo, en esta propuesta se sugiere la adaptación del faustball, un deporte alternativo que se dio a conocer después de los juegos mundiales de 2013, que se realizaron en la ciudad de Cali. Al iniciar la adaptación del deporte se tomaron en cuenta las reglas de International Fistball Association (IFA), en lo concerniente a las medidas de la cancha, de la red, del tipo de pelota, el número de contactos, etc. La facilidad en la modificación del reglamento y la participación en diferentes espacios también motivó su adaptación. Todo esto se pudo elaborar y diseñar por medio de una prueba piloto a un grupo de adultos mayores en la ciudad de Palmira, dando a comprender que la práctica de este deporte es una gran alternativa para la actividad física y recreativa para los adultos mayores.

Palabras clave

faustball, envejecimiento, deporte adaptado, adulto mayor, deporte alternativo

Planteamiento del problema

De acuerdo con la Organización de Naciones Unidas (ONU) la esperanza de vida de la población mundial ha aumentado, entre los años 1950 y 2010, en 20 años, pasando de los 48 a los 68 años. Para 2019, 703 millones de personas son adultos mayores y se estima que la próxima década este número aumente el doble, para alcanzar los 1.500 millones de personas adultas mayores (United Nations, s. f.).

Colombia también recorre esta senda y, de acuerdo con el DANE (2021), la población de adultos mayores (60 años y +) es de 6.808.641 personas, de estas 3.066.140 son hombres y 3.742.501 son mujeres y tiene un crecimiento anual de un 3,5% debido, principalmente, a la disminución de la fecundidad y la mortalidad y el aumento de la expectativa de vida.

Desafortunadamente, para el caso colombiano, un alto porcentaje de estos adultos mayores viven en precarias condiciones. La incidencia de la pobreza monetaria de esta población es del 27% para los adultos mayores jefes de hogar. Por otro lado, la ECV-2020 indica que el 13,1% de las adultas mayores reportó que no sabía leer ni escribir; en los varones este porcentaje llega al 12,6%. También informan que 23,2% de las personas con discapacidad en Colombia tienen entre 60 y 74 años y el 55% de ellas son mujeres.

Respecto a la percepción del bienestar subjetivo del adulto mayor (salud, seguridad, actividad trabajo e ingresos), esta se ubica entre el 8% y el 10,7 %. Otro indicador importante es que la gente percibe que cuenta con muy poco tiempo para sí misma, es decir, que es pobre de tiempo; con una diferencia más pronunciada en las mujeres, quienes solo disponen 8,2% de su tiempo para sí mismas, frente a un 13,5% del que disponen los hombres (DANE, 2021).

Los datos de la Encuesta de Calidad de Vida-ECV, 2020 del DANE refuerzan la información anterior, al señalar que el tiempo promedio dedicado a las actividades recreativas, culturales o religiosas varía según sexo entre los mayores de 60 años. Mientras las mujeres dedican una hora y 56 minutos al día a estas actividades, los hombres disponen de 2:35 horas, es decir, casi 40 minutos más que ellas cada día.

En la década pasada, los datos de la encuesta SABE Colombia 2015, Estudio Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento revelaban que del 45,2% al 67.0% de los adultos mayores encuestados, no realizaban ninguna actividad física, pero podían cumplir con sus actividades cotidianas. Por lo tanto, recomendaban la creación de nuevas metodologías para la promoción y prevención de la salud, por medio del deporte y actividad física para los adultos mayores.

Todos estos datos son muy relevantes porque muestran la importancia de atender las necesidades de esta población en cuanto a recreación, uso del tiempo libre, práctica deportiva acondicionada a su situación de salud, entre otros aspectos asociados a determinantes socioeconómicos, culturales y del contexto en el que viven. Sin desconocer las experiencias a las que se han vinculado en sus entornos.

Por estos motivos, en este trabajo de grado se plantea una propuesta metodológica para adaptar la práctica del Faustball, a un grupo de adultos mayores. Pero ¿Por qué adaptar el faustball en adultos mayores? a continuación enumeramos un conjunto de razones que motivaron esta elección:

El faustball es un deporte alternativo que tiene una considerable participación en la población joven colombiana, debido a su baja complejidad y la fácil comprensión de sus reglas, por lo cual se puede practicar en espacios abiertos o ya establecidos.

La simplicidad de su práctica aporta para que niños, jóvenes y adultos puedan disfrutar de este deporte, lo que favorece los vínculos familiares y sociales y promueve la salud y la actividad física, sin importar la edad.

En Colombia se puede identificar documentación de archivos sobre escuelas que practican el deporte de faustball y esta información contribuye a tener mejores registros sobre el modo en que se practica y avanza la implementación del deporte.

En su mayoría es practicado por jóvenes de colegios y universidades. Esto permitió que en el año 2019, la ciudad de Cali convocara el primer torneo escolar de faustball y en el mismo año el primer campeonato nacional interclubes e interuniversitarios de faustball en Colombia. Este deporte tiene una gran acogida por el público y gana un gran interés y curiosidad entre los asistentes a esos eventos. En parte, esto ocurre porque los deportes alternativos han tomado la iniciativa de abarcar un campo más

amplio.

Sumado a lo anterior, el Faustball como deporte alternativo es fácil de adaptar a una práctica deportiva, no necesariamente competitiva. A pesar de tener un reglamento, éste no es tan rígido como en los deportes convencionales y permite que los equipos se puedan conformar de manera mixta (hombres y mujeres), jóvenes y adultos, personas con alguna discapacidad. Tal como se muestra más adelante, la experiencia con adultos mayores demuestra que esta práctica permite una mejor socialización entre los participantes, los protege de choques o impactos porque los movimientos que se realizan no son bruscos y proporcionan seguridad para las personas que participan.

Ahora bien, cómo es un deporte grupal, de equipo, exige estar atento a las jugadas y apoyarse en el colectivo. No tiene altas exigencias físicas y, por ende, no hay un desgaste exagerado de energías.

Por lo anterior, este trabajo se dispone a presentar una adaptación del faustball para que sea practicado por los adultos mayores También porque en los últimos años ha incrementado el índice de adultos mayores que realizan poca actividad física y acumulan enfermedades asociadas al sedentarismo. En ese sentido, esta propuesta metodológica busca aportar al aprovechamiento del tiempo libre y al tiempo al mejoramiento de las condiciones de salud de la población mayor.

Justificación

La sociedad contemporánea difundió la idea de que envejecer era sinónimo de descanso e inactividad, en ese sentido, el menor nivel de actividad hace que las personas mayores pierdan capacidades y habilidades físicas necesarias para garantizar su movilidad, autonomía, salud, bienestar y calidad de vida. Es decir, que la inactividad resulta perjudicial para la salud, tanto física como mental.

Para Ondina y colaboradores 2005 (citado en Anderson, A., y Rafael, E., Salvador, R. 2012, p4) la falta de actividad física o la escasa práctica deportiva es una constante entre los adultos mayores. En su investigación con 108 adultos mayores, en Cuba, 75 mujeres (69,4%) y 33 varones (30,6%), la tendencia en la realización de actividad física era muy baja. Sólo 13,8 % declararon realizar ejercicios físicos frecuentemente (alto), mientras que, el mayor porcentaje de la muestra (80% inactivo o bajo), no realizaba ningún tipo de ejercicio físico y el 7.2% lo hacía ocasionalmente (moderado). De acuerdo con los investigadores, estos datos indican estilos de vida sedentarios, muy comunes en la sociedad actual, sobre todo, cuando llega la jubilación, o el cese de actividades económicas, que modifican las prácticas sociales.

Por lo anterior, los organismos internacionales, como la Organización Mundial de Salud, OMS, proponen a los Estados adelantar políticas sociales que contrarresten la inactividad mediante programas saludables para que los adultos accedan a actividades deportivas y recreativas. Es decir que hoy los gobiernos deben asumir el reto de tener adultos mayores sanos mediante la atención en salud, la práctica deportiva y la recreación. En el texto Envejecimiento y salud se plantea que esta es la Década del Envejecimiento Saludable de las Naciones Unidas, un proyecto a escala mundial que pretende aunar los esfuerzos de los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los profesionales de la salud, la academia, los medios de comunicación y

el sector privado hacia una acción concertada, catalizadora y colaborativa, orientada a promover vidas más largas y saludables (Envejecimiento y salud, 2022).

En ese orden de ideas, desde hace algunos años, los gobiernos locales están promoviendo la conformación grupos de tercera edad, para impulsar la actividad física en el entorno cercano de los

adultos mayores, en condiciones seguras. Algunos de estos programas están enfocados en la práctica recreativa, deportiva y de esparcimiento. Sin embargo, gran parte de la población no accede a estos, ya sea por desconocimiento, poca voluntad, u otros factores, asociados a la disponibilidad de tiempo y al acompañamiento que reciben de sus familias, como a los propios prejuicios que tienen sobre el envejecimiento.

Algunos ejemplos de estos programas son “Canas y Ganas”, “Bienestar activo, grupo de personas mayores” “Más vitales” y “Rejuvenecer” de la ciudad de Cali. Complementarios a estos están los programas “Cali en forma”, “Ciclo vida” y “Semilleros deportivos” que también aportan espacios para la actividad deportiva y recreativa para todas las edades, incluidos los adultos mayores. No obstante, creemos que estos son insuficientes para cubrir a toda la población y aunque se abren espacios para este tipo de actividades son escasas las sistematizaciones de experiencias, el seguimiento y evaluación de los mismos. Hay poca evidencia de estadísticas e informes de los procesos, lo que hace que estos no tengan visibilidad ni para la población beneficiaria, ni para otras entidades interesadas en dar continuidad a programas similares. En este sentido, la propuesta que se plantea en este trabajo de grado sugiere una práctica deportiva en la cual el adulto mayor pueda ejercer el derecho a la sana competencia, a la vez que mejora su condición deportiva, su salud física y emocional.

La elaboración de esta propuesta nace de la necesidad de promover la práctica físico-deportiva en adultos mayores a través de la adaptación del faustball. Con una posible modificación al reglamento de este deporte, es posible que los adultos puedan realizar la práctica deportiva del faustball más fácilmente lo cual puede ayudarlos a mejorar tanto física como mentalmente buscando alcanzar mayor bienestar y calidad de vida.

Esto se plantea porque es suficientemente conocido que los programas deportivos, los socio motrices, los fitness, los dirigidos a adultos mayores frágiles, los programas al aire libre y los programas turísticos organizados por diferentes actores proporcionan bienestar y salud a sus beneficiarios. El ejercicio físico adecuado, regular y sistemático, mejora la salud y contribuye a incrementar la calidad de vida. La actividad física en el adulto mayor puede ser considerada también como una actividad recreativa

que un grupo en particular de personas pueden realizar con el fin de lograr otros objetivos (no fisiológicos) como, por ejemplo, la liberación de tensiones emocionales, la reafirmación personal y el incremento de su interacción social.

El faustball entra en la categoría de los deportes de campo dividido, como el Voleibol, el Tenis, o el Bádminton. Al ser un deporte no convencional se presenta como una herramienta que brinda un modo diferente de afrontar el inicio de hábitos deportivos, haciendo posible construir un nuevo modo de vincularse a través de otras formas de jugar. Al ser poco conocido por el común de la gente, pone en un marco de igualdad a todos los que comiencen a practicarlo, sin embargo, se pretende realizar adaptaciones para la práctica en adultos mayores y esto determinará nuevos resultados.

Además, como mencionan Adamoli & Fritz (2017), el faustball es un deporte sencillo de iniciar y se puede practicar en todas las edades, desde la niñez hasta la tercera edad, porque es un deporte económico de implementar, tiene reglas simples y fáciles de comprender, se puede iniciar como hobby o deporte de alto rendimiento.

Marco contextual

Capítulo 1

1.1Faustball

Dado que la mira central de este proyecto está puesta en la adaptación de la práctica del faustball en adultos mayores, hemos precisado algunas nociones en torno a la adaptación del deporte y de los efectos de esta adaptación. Partimos del faustball como una práctica que ha tenido varios cambios, adaptaciones y desarrollos en otros países. Sus orígenes se remontan a la antigua Roma, donde lo llamaban “pallone” o “juego de pelota” con el paso del tiempo es adaptado y desarrollado por los alemanes hacia 1970. Da Cunha, L. C. (2015).

Una de las primeras alusiones a este deporte aparece en el siglo III a.C., cuando el poeta Platón menciona "Follis Pugilatorisu", o una gran pelota golpeada por un puño. En 1555, Antonio Scanio escribió las primeras reglas que, por cierto, también jugaron un papel importante en la creación de las reglas de tenis. En la República Checa se utiliza el nombre de faustball para este deporte, aunque la mayoría la gente prefiere usar el término inglés. Sin embargo, el nombre alemán sigue del desarrollo histórico de este deporte. Da Cunha, L. C. (2015).

En 1893, se produjo otro gran punto de inflexión en la historia del faustball cuando se comenzó a jugar. Los primeros partidos de competición eran regulares en Alemania porque este deporte se extendió inicialmente por los países de habla alemana (Alemania, Austria, Suiza), pero luego, gracias a los inmigrantes alemanes, también llegó a otros países de Europa, América del Norte y del Sur y también a Sudáfrica. Con el tiempo, la federación de faustball está integrada por países de todos continentes, gracias al impulso que le dan las asociaciones nacionales. Actualmente se conocen dos asociaciones ya constituidas del faustball a nivel mundial: la International Faustball Association, IFA, que integra a diferentes asociaciones nacionales, y la Asociación Europea de Fausball (EFA). Da Cunha, L. C. (2015).

En sus inicios, en una cancha que tenía dimensiones 90 x 20 mts., dividida en medias zonas, tres jugadores se paraban en cada lado. Se jugaba con una pelota de 36 centímetros de diámetro y un peso de poco más de un kilo. Como la pelota era pesada, no se podía golpear con la mano desnuda, por lo que pusieron fundas protectoras de madera en las manos. Da Cunha, L. C. (2015).

Otra mención del juego llamado faustball aparece en el libro *The Italian Journey* (1823), del escritor, poeta y dramaturgo alemán Johan Wolfgang Goethe. Este libro describe un pasaje que menciona el Fastball bajo el título “Un partido donde cuatro nobles de Verona ahora compiten entre sí contra cuatro nobles de Venecia”. En este momento, el juego comenzó a verse en Francia, España,

Inglaterra y Alemania. Después de esto no aparece ninguna mención hasta casi 100 años después. Luego apareció de nuevo en público en Alemania, en un festival de ejercicio. Fue aquí donde se escribieron las primeras reglas modernas a cargo del profesor de educación física, de finales del siglo XIX, Georg Heinrich Weber. Da Silva et al. (2020)

Teniendo como base la historia, faustball se presenta como una disciplina deportiva con amplio reconocimiento, lo que ha contribuido a aumentar el número de practicantes. Sin embargo, la información sobre el desarrollo de esta disciplina es escasa y ello se convierte en un incentivo para formular un programa deportivo enfocado en los adultos mayores. Este trabajo de grado es un avance en ese sentido.

1.2 Deporte de Pelota y de Conjunto Adaptado

Partiremos de la concepción de Deporte Adaptado que engloban a todas aquellas modalidades deportivas que se adecúan a personas con diferentes capacidades, bien porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica a ese colectivo, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica sin adaptaciones relevantes, Reina v (2014) Dicen que para esto se hace necesario entender que las adaptaciones realizadas se hacen en pro de que la “desventaja” no incide en el

rendimiento del deportista o del practicante y la comodidad en el juego sea óptima, logrando mayor interés de sus practicantes por el deporte. “Sin embargo el deporte adaptado tiene muchas acepciones, que van desde el deporte salud, para todos o recreativo, donde el proceso inclusivo se torna más factible que al deporte de competición o de alto rendimiento” Reina v (2014, p,10). Señalan que de esta manera los deportes adaptados están más enfocados a la salud y orientados a lo social, logrando dejar en un segundo plano la fase de competencia.

En esa misma línea, el ensayo “Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda”, Vaíllo (2014 p 55-67). muestra que los procesos inclusivos que en la actualidad se están dando en el ámbito del deporte adaptado. Así pues, se aborda el concepto de inclusión, exponiendo las bases filosóficas y prácticas que sustentan la misma. En un segundo término, se aborda el proceso actual de inclusión para con las organizaciones de deporte adaptado, exponiendo algunas de las controversias derivadas de dicho proceso, especialmente en lo que se refiere a las clasificaciones funcionales, que perpetúan el discurso de las necesidades especiales. entendiéndose estas necesidades como agentes facilitadores o barreras en el proceso de las adaptaciones. Aunque no se menciona, se debe tener en cuenta la población de adultos mayores que tengan necesidades especiales.

Betrán, J. O (2001 p 4) nos dice “Los deportes de equipo son un símbolo presente del pasado lúdico y cultural de la raza humana y una representación viva de ese magnífico caudal de sinónimos que la lengua nos ofrece y que corresponden a las claves culturales de nuestro desarrollo”. Con esto expresa que el deporte en conjunto no es una moda actual, sino que se remonta a la antigüedad, puesto que antes de ser deportes como tal, los juegos eran considerados un pilar fundamental de nuestro desarrollo tanto cultural como social.

Águila & Casimiro (2001 p 5) también nos hablan del deporte en conjunto para referirse a “aquellos deportes que ponen en contacto a más de una persona que forma un equipo y se oponen a uno similar con un objetivo en común, conseguir tantos puntos y evitar que los contrarios los consigan, sujetos a una normativa que limitan las posibilidades de acciones motrices individuales y colectivas , con un espacio, móvil y meta predeterminada”. Se puede apreciar que al ser del mismo año que al autor anterior

se observa que estos hablan más sobre lo técnico, lo reglamentario y sobre los objetivos del juego.

Para reforzar el argumento anterior, Garganta (1997,p 9-24). nos dice que los deportes en conjunto ocupan un lugar importante en la sociedad actual, ya que ayudan al desarrollo del óptimo plano técnico -cognitivo y el socioafectivo, la inteligencia y la cooperación son características fundamentales que se desarrollan por medio de juego e interacción con otras personas, por medio del juego y la recreación.

CAPÍTULO 2

2.1 Envejecimiento, Cambios Biológicos, Psicológicos y Sociales

Según la OMS (2020) toda persona mayor de 65 años es considerada adulto mayor. Esto también depende mucho de la calidad de vida de la persona. “El envejecimiento es catalogado como un proceso universal, individual, irreversible, declinante y heterogéneo, que implica cambios a nivel celular, tisular, y orgánico; en tanto que la vejez, es una etapa del ser humano, es un concepto abstracto, que nadie como la propia persona puede precisar” Fericgla (1992 p.12). El término de adulto mayor hace referencia a una de las tres etapas de la vida humana que son la niñez, la edad adulta y la vejez. Socialmente, la vejez se atribuye como un “triunfo de la humanidad" y a la vez un reto para las nuevas generaciones. La Organización Mundial de la Salud OMS en el documento “Envejecimiento activo (2002) sostiene que los países podrán afrontar el envejecimiento si los gobiernos, las organizaciones internacionales y la sociedad civil, promulgan políticas y programas de «envejecimiento activo» que mejoren la salud, la participación y la seguridad de los ciudadanos de mayor edad. Por eso propone que ha llegado el momento de hacer planes y actuar.

Felipe Salech (2015) menciona que el envejecimiento tiene cambios morfológicos y fisiológicos a causa del deterioro de sus tejidos, entre otros factores a considerar en este proceso está la genética, que juega un papel importante en cuanto a la longevidad de la vejez. Al respecto, Burnet, F. M., Guerrero, G. (1982) plantean que la duración de la vida y la muerte está mucho más relacionada con la diversidad

genética que la misma manifestación del envejecimiento. Por otra parte, se tiene en cuenta la ubicación demográfica porque esta cumple un papel fundamental en el desarrollo de un envejecimiento más acelerado en la población latinoamericana comparada con los países de primer mundo (Miró y Carmen, 2003). Por ello, cada vez más crece la preocupación por el aumento de población adulta mayor en América Latina. Una situación que ha llevado a promover proyectos para apoyar los procesos de envejecimiento sano. Sin embargo, estos todavía son escasos, dada la poca preparación de los gobiernos de esta parte del mundo para dar soluciones a estas dificultades de los cambios demográficos. La OMS apoya estos esfuerzos nacionales que promueven y avanzan en ideas que contribuyan al enfrentar el envejecimiento en la sociedad actual y, por ello, divulgan la información sobre el envejecimiento y los programas que existen para desarrollar un envejecimiento digno.

En el proceso de envejecimiento, tenemos que mencionar los cambios en el sistema sensorial el cual afecta la visión, audición, tacto, el gusto y olfato. Estos cambios afectan de manera progresiva y, en algunos casos, un poco agresiva, a algunas poblaciones. Esto depende principalmente de cómo entendemos el hecho de envejecer exitosamente (Brigeiro, 2005).

Además, Pizarro, J., & Andrade A, F. (2007) mencionan que el proceso de envejecimiento es dinámico, gradual, natural e inevitable, que genera cambios a nivel cardiovascular, metabólico, músculo esquelético, motriz, psicológico y social. Estos cambios se ven acelerados, entre otros aspectos, por malos hábitos alimentarios, tabaquismo, y en especial por el sedentarismo.

Los autores antes citados coinciden en que una manera muy eficiente de mejorar estas condiciones es la promoción y la prevención de la salud. Entienden que el deterioro físico y mental está asociado directamente con nuestro estilo de vida, los malos hábitos cotidianos, alimentación y prácticas de ejercicio influyen directamente en el envejecimiento. Evidentemente, envejecer está asociado directamente con un deterioro normal del sistema orgánico que nos indica el desgaste de la estructura muscular, esquelética y de las articulaciones, los cuales tienen un efecto en las actividades de la vida diaria y la dependencia al realizar actividades comunes. Esto está asociado a cada persona y al desarrollo de su vida, ya bien lo dice Grin Debert (1994 p16) quien nos representa una realidad homogénea; la edad,

por sí sola, no es capaz de uniformar la experiencia de la gente.

Hay que considerar la multiplicidad de modos de envejecer, reconsiderar que hay límites en la intención de revertir el proceso de degeneración y dependencia y mirar críticamente la visión fácil de que el deterioro puede ser evitado, siendo accesible a todos la posibilidad de decir no a los efectos indeseables del envejecimiento biológico mediante actividades y tecnologías especializadas.

Es importante resaltar que los recursos socioeconómicos de las personas también reflejan la calidad de vida que tienen y el modo en que este se refleja en el proceso de envejecimiento. Tener altos ingresos económicos genera tranquilidad en el adulto mayor, teniendo en cuenta que los adultos mayores reportan recibir ingresos en su mayoría de actividades laborales 30%, sistema pensional y aportes familiares o herencias 17.6%, negocios en el mercado 29:4% esto según el DANE (2021). En cuanto al enfoque sociocultural encontramos que los adultos mayores son mejor valorados en los lugares donde éstos escasean; allí se vuelven más importantes que en lugares donde hay más población adulta como lo mencionan Martínez, J., & Uanl, C (2018).

Por lo tanto, su identificación y estudio tiene que hacerse en términos de situación social y de funciones sociales, teniendo en cuenta que los determinantes sociales influyen en el envejecimiento, el enfoque psicológico es un pilar fundamental para comprender ese proceso. Para asegurar la comunidad de lenguaje esencial de carácter interdisciplinario, es preciso identificar una dimensión de la vejez que sea fundamental y universal. Como lo define Jacques Laforest (1991 p4) “la vejez como el estado de una persona que por razón de su crecimiento en edad sufre una decadencia biológica de su organismo y un receso de su participación social”. Estos cambios pueden afectar de manera positiva o negativa a la población adulta mayor.

En el siguiente punto, se hace referencia a la importancia de la actividad física y la práctica deportiva en los adultos mayores para facilitar la comprensión de la propuesta que se plantea este proyecto, al adaptar las reglas del faustball.

2.2 Importancia de la actividad física y el deporte en el adulto mayor

En primer lugar, se hará énfasis en la diferencia entre actividad física, ejercicio físico y deporte. La actividad física se entiende como cualquier movimiento voluntario que es producido por los músculos y teniendo un gasto de energía normal. El ejercicio es el aumento de la movilidad del cuerpo y de manera más autónoma, entendiéndose así el ejercicio como una actividad planeada y repetitiva con el fin de llegar a un óptimo recorrido de los ejercicios, mejorando la movilidad y la funcionalidad de los ejercicios que se realicen. El deporte se entiende como un conjunto de ejercicios y actividades físicas que se presentan a manera de juego, ya sean de manera colectiva o individual, los deportes son más específicos en los ejercicios y son controlados también por las reglas que este tiene, logrando así formar lo que se conoce como una disciplina deportiva (Martín Aranda, 2018).

Entendiendo la importancia de la actividad física en los adultos mayores para restaurar y conservar la independencia en las actividades básicas de la vida diaria, Hernández, Jiménez & Hernández (2012, p3) mencionan que el ejercicio es una alternativa para mejorar la calidad de vida y que, además, mediante un trabajo corporal adecuado pueden ser de gran ayuda para aquellas personas que participen, abriendo nuevas perspectivas y potenciando una mejor calidad de vida. Son muchos los beneficios que tiene la actividad física en funciones de la salud. Para Jiménez Oviedo, Y., Núñez, M., & Coto, E. (2013), la actividad física y el ejercicio producen beneficios incuestionables en la salud de las personas. Además, existen beneficios en el nivel socioafectivo, los cuales son generalmente relacionados con el hecho de sentirse bien y disminuir lentamente el consumo o adicción a los medicamentos. De ese modo, se mejora la calidad de vida en los adultos mayores en cuestiones de salud física, psicológica y para relacionarse socialmente. También Saüch, G., & Castañer, M. (2014), replican que los programas de actividad física para la tercera edad son hoy en día uno de los pilares esenciales para mantener saludables los aspectos físicos y psicosociales en el proceso de envejecimiento.

Así mismo, se sugiere continuar con estudios que intenten manejar ambas dimensiones en aras de que los programas de actividad física en la vejez no sólo atiendan la salud física, sino también la mejora

de su autoestima y sus habilidades sociales. En el artículo “The Benefits of Doing Exercise in the Elderly”, Ávila-Funes, JA y García-Mayo, EJ (2004), estudian los beneficios del ejercicio en los adultos mayores y resaltan la importancia de buscar los indicadores que estiman la capacidad de los participantes para cooperar con el programa de ejercicio. Igualmente, hacen hincapié en que el programa deportivo que se escoja practicar dependerá de las características individuales de cada paciente, pues sigue siendo un reto qué programa deportivo es más seguro y puede mantener la condición física del adulto mayor.

En la misma línea del deporte, la actividad física es una estrategia con la que cuenta el adulto mayor para disminuir los factores de riesgo y mejorar su estilo de vida. Guerra, L., & Gerontología, E. I. G. (2006, p, 14.), mencionan que los objetivos de una buena actividad física son el aumento de la fuerza, incremento de la flexibilidad, mejorar la resistencia cardiovascular, teniendo en cuenta los tres tiempos del entrenamiento que son el calentamiento, fase central o entrenamiento, finalizando con la vuelta a la calma o enfriamiento.

Las actividades físicas en el adulto mayor conducen a que el deterioro de su cuerpo por el envejecimiento sea menos drástico, de ahí que un acompañamiento adecuado conlleva a tener beneficios tales como la ganancia de masa muscular lo cual conlleva a tener un muy buen tono muscular y aumento de la fuerza. También se perciben cambios fisiológicos tales como la disminución de la tensión arterial, mejorando la mecánica ventilatoria y la prevención de la arteriosclerosis, hiperventilación y la osteoporosis (Barrios Duarte, R., Borges Mojaiber, R., & Cardoso Pérez, L. del C. (2003).

Finalmente, en el campo de los efectos producidos por este tipo de prácticas en estas poblaciones encontramos que Claros, Cruz y Beltrán (2012), aportan una mirada analítica de cómo el ejercicio físico contribuye al mejoramiento de la fuerza muscular, de la estabilidad y de la resistencia aeróbica de las personas mayores. A la par, establecen los efectos del ejercicio físico sobre la condición física funcional y el riesgo de caídas en un grupo de adultos mayores. Los resultados sugieren una asociación significativa entre el ejercicio aeróbico y la disminución del índice cintura, cadera y del perímetro de cintura, el aumento de la fuerza y flexibilidad de los miembros superiores, de la capacidad aeróbica, del equilibrio y de la autoconfianza para caminar por el barrio en un grupo de adultos mayores.

Por último, Clemente, Gallardo, Espada y Santacruz (2012) realizan un estudio sobre el grado de conocimiento de los beneficios de la práctica de actividad físico- deportiva por las personas mayores de una población urbana. Los resultados muestran que la mayoría de los encuestados conocen y están de acuerdo con los diferentes beneficios biológicos, sociales y psicológicos que pueden aportar a las personas mayores la práctica de una actividad físico-deportiva, aunque los de tipo psicológico son los menos conocidos. Así mismo, se evalúa que el tipo de demanda de los interesados depende proporcionalmente del conocimiento de algún programa enfocado en los adultos mayores.

Capítulo 3

3.1 Promoción del deporte en adultos mayores.

En principio los deportes convencionales, como el fútbol, baloncesto, voleibol, atletismo donde se involucran las yincanas y otros juegos de destreza deportiva tienen gran acogida por su aparente facilidad y dinámica para volverlos juegos, en la mayoría de las poblaciones ya sean niños jóvenes o adultos mayores. Esa es una de las razones por las que las personas presentan mayor disposición para la práctica de estos deportes. La idea fundamental de esta propuesta que se elabora en este trabajo de grado se enfoca, principalmente, a los adultos mayores, con la intención de que estos no solo conozcan otras alternativas, sino que los puedan practicar, teniendo en cuenta las adaptaciones a sus condiciones de salud y capacidad de movimiento. De ese modo, este proyecto constituye un peldaño más en el desarrollo de una práctica deportiva y la iniciativa por dar apertura a nuevos deportes en pro del bienestar de la población adulta mayor.

Esta propuesta se está promoviendo en base a las nuevas tendencias para la promoción y prevención de la salud y bienestar en los adultos mayores. En las últimas décadas se ha empezado a promover estos modelos de actividad deportiva/recreativa para los adultos mayores como sugieren, Almeida, A., & Barbosa, J. A. (2008, p 9(12)), quienes promueven un programa de balonmano adaptado

para la tercera edad “Handebol para 3ª Idade”. Baur, R., & Egeler, R. (2001, p, 312), plantean otro denominado Gimnasia, juego y Deporte para Mayores, donde hacen aportes importantes sobre las adaptaciones de los deportes tanto convencionales como los alternativos. Unda Valdez, K. G. (2021). Fomentan y comparan el newcom (cachibol) como un deporte alternativo para adultos mayores que practicaban el ecuavoley en ecuador, buscando masificar la practica de este deporte.

Así mismo, en el documento de Baker, J., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R. A., & Horton, S. (2010 p 3-12) hacen referencia a que, en 2001, la Comisión Australiana de Deportes y el Departamento de Asuntos de Veteranos produjeron el documento *Older, smarter, fitter* como guía para los proveedores de programas deportivos y de actividad física dirigidos a los australianos mayores. En Estados Unidos, la Asociación Americana de Personas Jubiladas. desarrollaron el *plan nacional para aumentar la actividad física entre los adultos de 50 años o más* en respuesta a las preocupaciones económicas y sociales de una población que envejece "poco saludable".

Finalmente, en los últimos años, la OMS junto con varias organizaciones están promoviendo un proyecto masivo llamado: Década del Envejecimiento Saludable en las Américas 2021-2030 (2020 p1). En su propuesta mencionan que “Esta iniciativa mundial consiste en diez años de colaboración concertada, catalizadora y sostenida. Las personas mayores son el centro del plan, que aúna los esfuerzos de los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los profesionales, el mundo académico, los medios de comunicación y el sector privado para mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y sus comunidades”.

OBJETIVOS

Objetivo General

Diseñar una propuesta metodológica para la práctica del deporte faustball, en una población de adultos mayores.

Objetivos Específicos

Reconocer la problemática del envejecimiento y entender cómo la práctica deportiva puede mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Adaptar el reglamento del faustball para la práctica deportiva en adultos mayores.

Poner a prueba las adaptaciones al reglamento implementándolas en una prueba piloto con el grupo de adultos mayores de la Universidad del Valle sede, Palmira.

Metodología

tipo de estudio

Propuesta metodológica cualitativa

Caracterización de la Población

Es un grupo de adultos mayores ubicados en la ciudad de Palmira, valle del cauca, pertenecientes al grupo de la universidad del valle sede palmira. Que se conforma de 50 adultos mayores de los cuales 28 son mujeres con edad promedio ± 64 años, presentando una talla $\pm 1.55m$, con un peso de ± 63 kg, 22 hombres con edad promedio ± 67 años, teniendo una talla $\pm 1.68m$, con un peso de $\pm 70kg$.

Procedimiento

Para esta propuesta se realizó un diagnóstico el cual consistió en la primera prueba piloto del deporte faustball basados en el reglamento oficial de la IFA (categoría pre-mini sub-10) Ya que este formato es el de menor grado de dificultad al momento de la ejecución con los adultos mayores, Con el propósito de iniciar la planeación de la metodología. Esta prueba sirvió para la recolección de datos los cuales ayudaron a la organización del primer borrador de la propuesta metodológica, que buscaba adaptar la práctica y el reglamento.

Para poder iniciar con la propuesta primeros se llevó a cabo una socialización de la propuesta metodológica de la práctica del faustball con un grupo de adultos mayores, esta socialización se llevó a cabo gracias a la oportuna colaboración del profesor y encargado del grupo Luis Alberto Bejarano, quien es el presidente encargado del grupo adulto mayor de la sede Palmira, este grupo fue fundado en marzo del 2011 por la Dra. Margarita Salgado V. (fisioterapeuta). Para la realización de esta socialización se solicitó un espacio en las horas de práctica de los adultos mayores con el profesor Luis Alberto Bejarano, que al leer la propuesta mostró interés para que su grupo pudiera implementarla. Para esto la propuesta se

dividió en diferentes fases las cuales se expresan a continuación

La primera visita se realizó en julio del 2022, cuando se presentó la propuesta escrita, procediendo a explicar al grupo en qué consistía el faustball, un nuevo deporte, y las adaptaciones que se le han hecho para que su práctica sea óptima para su grupo poblacional. Al notar el gran interés del grupo, se continua con la prueba piloto. La dividimos en cuatro fases, de la siguiente manera.

Primero, se realizó una explicación de lo que es este deporte y su reglamento, dando a entender que es un deporte no convencional, por su manera de jugar y su reglamento. Por el parecido con el voleibol los adultos fácilmente encontraron cómo guiarse con este deporte.

En la segunda fase, los ejercicios se enfocan en la familiarización con el faustball. Se realizaron actividades de manejo del balón: manipulación del balón lanzándolo a otros compañeros para practicar el golpe del balón con el puño, realizaron movimientos, desplazamientos cortos y de reacción rápida; en cuanto a los gestos, la técnica se fue desarrollando con el proceso de cada sesión, teniendo en cuenta que el gesto principal es el puño y el antebrazo, lo que resumía fácilmente como enviar el balón al compañero.

Entre los inconvenientes que se encontraron fue que al principio algunos adultos se confunden al no coordinar que el balón no se agarra con las dos manos y que solo se golpea con el antebrazo o la mano cerrada (puño). También se observó la impaciencia de algunos al no dejar rebotar el balón en el piso, querer golpearlo sin dejarla caer o como fuera. Tomando como referencia los primeros acercamientos con el faustball, se realizaron los ajustes de la propuesta inicial para adecuarla y desarrollarla, garantizando la seguridad de los adultos mayores. Con el tiempo esto fue mejorando mediante los trabajos de técnica individuales y grupales que se realizaron.

Acompañados del reglamento para su entendimiento y control desde el comienzo, la mayoría de los adultos encontraban gran facilidad con los gestos, su fácil entendimiento, los trabajos con el balón, los movimientos básicos, trabajos grupales, se llevaron con total normalidad por todos los adultos. La continuación de las clases de familiarización y acompañados de ejercicios más enfocados en la técnica, los desplazamientos y la ubicación del espacio en la cancha de juego. Finalmente, se llevó a cabo un partido amistoso de faustball, con todas las medidas y adaptaciones propuestas. Logrando desarrollar

varios avances para esta propuesta del reglamento, para su mejor desarrollo y entendimiento en futuras prácticas. La percepción de los adultos mayores con el deporte que es de fácil entendimiento lo que llamaba más la atención de los adultos mayores, logrando obtener mayor participación de ellos.

Para concluir con la fase final, se realizó una última socialización con los adultos mayores en la cual hablaron de su experiencia con el deporte y plantearon recomendaciones que fueron de gran ayuda para este trabajo. Los adultos mayores presentaron gran aceptación y alto nivel de interés por el deporte por su fácil entendimiento y bajo nivel de contacto directo con otra persona, como lo es el balonmano ya que señalaban que este era más brusco y tenía mucho contacto físico hasta el punto de golpearse. Esa fue una de las razones que nos dieron para aceptar el faustball, pues les permitía mayor movimiento, sin golpearse, haciendo que se diviertan y jueguen sin preocupación.

Plan de actividades y procedimientos

Para efectos de esta guía metodológica se realizaron ejercicios enfocados en las bases técnicas del deporte, teniendo en cuenta que es la primera vez que ellos tienen un acercamiento con el Faustball. De acuerdo con lo anterior se plantean ejercicios relacionados con los fundamentos básicos como son, posturas de juego, familiarización con el balón, golpeo del balo correctamente usando el puño y el antebrazo, pases, saques y desplazamientos.

Postura de juego

Objetivo

Enseñar la correcta postura que se debe de adquirir al momento de jugar.

Proceso

Se inicia con la explicación simple que la postura correcta para el juego es que el cuerpo se encuentre con la espalda derecha, las piernas abiertas al ancho de los hombros, las rodillas semi flexionadas, la cabeza mirando al frente. Para lograr esto se realizaron los siguientes ejercicios:

- Adoptan la postura, se ponen erguidos y vuelven a tomar la postura. Lo repiten 10 veces.
- Se camina, pero cada dos pasos se realiza la postura indicada, se recorre el ancho de la

cancha haciendo este ejercicio dos veces.

- Avanzan en pareja uno frente al otro realizando la postura, realizando un desplazamiento lateral.

familiarización con el balón

Objetivo

Lograr que la persona reconozca los factores del balón, texturas, rebote, peso.

Proceso

Para obtener el mejor desarrollo del deporte, se debe tener presente que el conocer bien el elemento principal para este es el balón, al no conocerlo bien su peso, material y forma, dificultara el proceso de aprendizaje y desempeño en el deporte. Por esto se realizaron ejercicios de familiarización del elemento como los siguientes:

- Con el grupo en circulo, se empezó a pasar el balón para que ellos lo observaran lanzaran y golpearan, así el balón fue pasando por cada uno de ellos.
- Se organizaron grupos de cuatro personas, un balón por cada grupo, los integrantes del grupo se pasaría el balón entre ellos haciéndolo rebotar en el piso.
- Los mismos grupos se empiezan a desplazar pasándose el balón de la misma manera dejando rebotar el balón.

Golpeo del balón

Objetivo.

Conseguir el mejor movimiento del cuerpo para realizar el correcto golpeo de la pelota.

Procedimiento

Teniendo en cuenta que para un correcto golpeo del balón se debe tener una sincronía conjunta del movimiento del cuerpo con el rebote del balón, se realizaron ejercicios individuales como en conjunto para llegar a la correcta ejecución de este:

- Todo el grupo en conjunto toma la postura del fausball. Y realiza una pequeña sentadilla, estira el brazo dominante al frente, todo el cuerpo realiza un movimiento hacia arriba el brazo se eleva lo más alto posible. Este movimiento se realiza por veinte veces.
- Para continuar con el gesto, se realiza con marcha, cada dos pasos se realiza la sentadilla y el movimiento del brazo. El recorrido se hace a lo ancho de la cancha dos veces.
- Se conforman parejas, se ubican uno frente al otro con una distancia de 3m, en donde uno de ellos lanzara el balón hacia el compañero, donde este tendrá que realizar el movimiento y golpear el balón. La variante fue empezar a realizar desplazamiento junto al compañero y realizar el gesto. Cada 10 golpes al balón, cambia el compañero que golpea el balón.

Pases

Objetivo

Logra el correcto entendimiento y ejecución del gesto técnico del pase.

Procedimiento

Se comienza explicando el reglamento del fausball dándoles a conocer que solo se pueda hacer tres pases antes de pasarlo al otro lado, que se puede dejar rebotar el balón en el piso después de cada pase. También se les dice que en el pase se busca que el balón coja la mayor altura posible, para que el compañero alcance a posicionarse y golpear bien el balón. Para esto se realizaron los siguientes ejercicios:

- En parejas empiezan a realizarse pases, los dos utilizando la técnica, dejándolo rebotar una sola vez, todo esto sin moverse. La variante es, comienzan a aplazar en sentido horizontal, luego vertical.
- Forman grupos de cuatro, entre los cuatro se empiezan a lanzar el balón realizando el gesto del pase todos en el sitio, luego realizan desplazamientos aleatorios.
- Se forman grupos de cinco personas, hay uno que se ubica en la mitad del grupo y este empieza a dar pases a sus compañeros.
- Se juntan dos grupos de cinco personas, un grupo se ubica en frente del otro grupo y

empiezan a realizar los pases, teniendo en cuenta que se deja rebotar el balón una vez antes de realizar un pase.

Saques

Objetivo

Lograr el entendimiento del movimiento y ejecución del saque correctamente.

Procedimiento

El saque es el gesto que contiene una gran carga técnica ya que es el cual nos da el inicio del juego y después de cada punto, si este no se ejecuta de la mejor manera se pueden tener puntos en contra o un juego muy interrumpido. Por estas razones se les hicieron estos ejercicios a los adultos mayores:

- Se ubican todos en línea recta, se toma la postura de saque, el pie contrario a la mano que va a golpear el balón va delante y el otro atrás de apoyo. Una mano sostiene el balón mientras la otra esta estirada atrás. Se realiza el movimiento del golpeo del balón, este se repite veinte veces.
- Se realiza el movimiento del saque ya con el balón este se repite veinte veces.
- Se organizan en pareja uno frente al otro con una distancia de 5m entre cada uno, ya que se busca simular la distancia mínima que debe de recorrer el balón en el saque. Cada jugador hace el saque hasta donde esta su compañero y este se lo devuelve de la misma manera. Se realiza 20 veces.

Desplazamientos

Objetivo

Lograr que los adultos mayores tengan presente en todo momento como se debe de desplazar en el juego.

Procedimiento

Teniendo en cuenta que este es un fundamento primordial para el juego, este se enseña desde el principio y en gran parte de los ejercicios se involucra el desplazamiento de cada jugador.

- Desplazarse alrededor del área demarcada.
- Recorrer cierta distancia en la cual le llega el pase del compañero.

Unificación en un juego

Objetivo

Verificar en el juego los resultados de los ejercicios técnicos realizados previamente.

Procedimiento

El juego final el cual nos daría a conocer la fundamentación con la cual terminaron los adultos después de los ejercicios propuestos para una buena ejecución del fausball.

- Se organizaron dos grupos cada uno de 7 adultos mayores, se organizó la cancha. Dando comienzo al juego en el cual se demostraba cada gesto técnico adquirido por medio de los ejercicios.

A partir de esto se presenta la propuesta metodológica, teniendo en cuenta la funcionalidad de los adultos mayores para la realización de esta actividad y la prueba piloto realizada con una población en específico: de las cuales presentamos los siguientes datos como caracterización de la población, viéndose de la siguiente manera.

Propuesta

Campo de juego

En el reglamento el campo de juego es un rectángulo de 50 m de largo por 20 m de ancho. Pero al observar que estas medidas obligaban a realizar grandes desplazamientos a los adultos mayores en el juego, se decidió reducir esas medidas a 28 m de largo por 15m de ancho, tomando como referencia las medidas del campo de la categoría de niños. Así se logra una mayor interacción y respuesta en el juego de los adultos mayores. El piso debe ser una superficie plana, empastada homogénea. Con la adaptación sugerida sobre las medidas del campo se podrá jugar en superficie pavimentada, con las mismas marcaciones y, en algunos casos, con el campo cubierto.

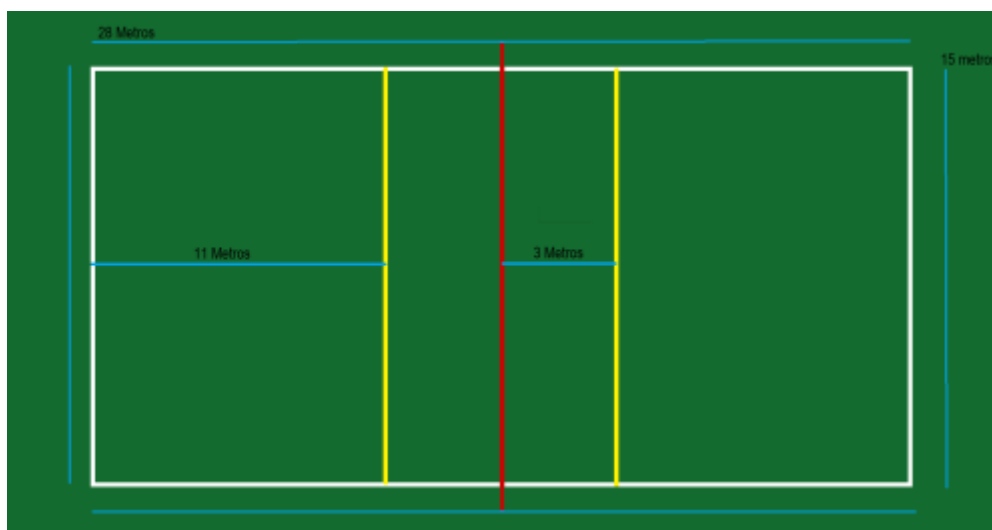


Imagen 1 Dimensiones campo de juego (elaboración propia)

El campo de juego se divide en dos por una línea central y paralela a esta, se pone una línea a tres metros de distancia para cada campo que sería la línea de servicio/saque.

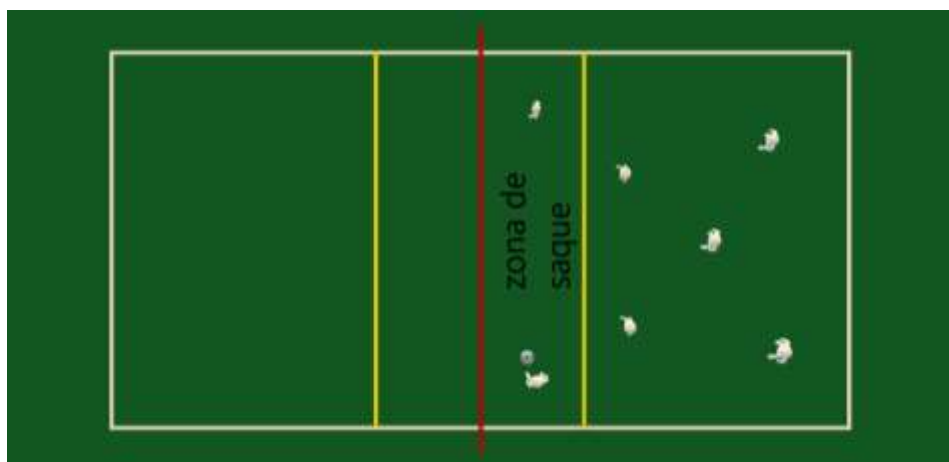


Imagen 2 Demarcación zona de saque (elaboración propia)

Las líneas del campo deben estar bien marcadas y visibles para todos (las líneas de demarcación no deben ser menores de 5 cm ni mayores a 12 cm de ancho)

Red, cinta

En el punto que se cortan las líneas laterales con la línea de la mitad se colocarán dos postes

verticales en los que se instala una red o cinta a 2m de alto para caballeros y a 1,90m para damas. Después de observar que esta altura dificultaba que los adultos mayores pasen el balón de un lado al otro, por falta de fuerza al golpear, y dificultad para subir los brazos hasta esa altura, se decidió unificar las medidas a 1,60 metros de altura para los adultos mayores. Algunas opciones para la separación del campo son:

Una red de 3 a 6 cm de ancho vertical.

Una cinta de 3 a 6 cm de ancho vertical.

Una cuerda de 5 a 8 mm de diámetro

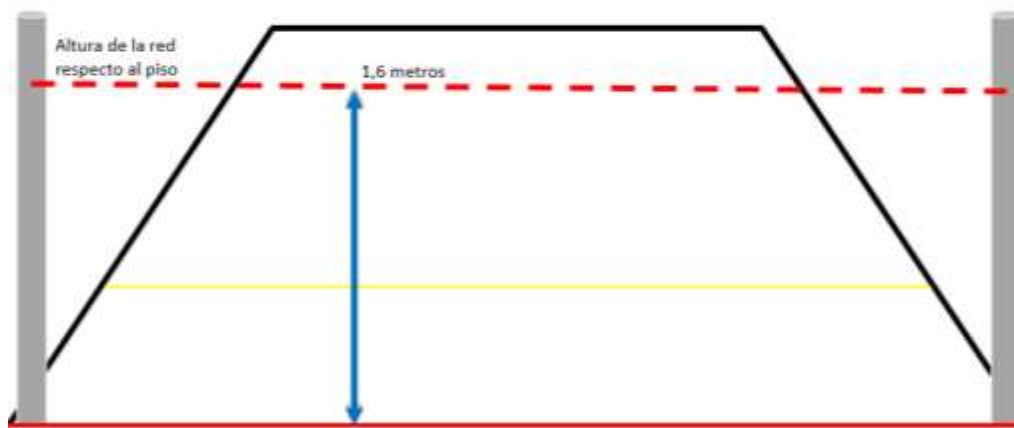


Imagen 3 Altura de la red (elaboración propia)

Pelota

La pelota de juego debe ser hueca, llena de aire, homogéneamente redonda e inflada con un Peso 360 gramos +/-10 gramos masculina 330 gramos +/-10 gramos femenina. Para los adultos mayores se decidió un peso de 290-320 gm, porque este peso facilitaba golpear el balón y no les lastimaba los brazos cuando jugaban. En el siguiente cuadro explicativo y comparativo se muestran otros balones más reconocidos por el público.

Diámetro 65cm a 68cm, Presión 0,55bar a 0,75bar



Descripción	Futbol profesional	Faustball	Baloncesto
Forma	Esférica	Esférica	Esférica
Medidas	Circunferencia de 68 hasta de 70 cm y su diámetro de 21,65 y 22,29 cm	Circunferencia de 62 a 68 cm	Circunferencia de 68 hasta 73 cm y un su diámetro de 23 a 24 cm
Peso	Entre 410 y 450 Grams	Entre 290 a 320 Gram	Entre 567 y 650 Gram
Material	Cuero o material apropiado	Cuero o material apropiado	Cuero o materiales sintéticos como la goma
Presión	0,60- 1,1 bar	0,40 – 0,60 bar	0,65 bares

Imagen 4 diferencias de balones (Elaboración propia)

Equipo

Normalmente los equipos se componen de 5 jugadores y 5 reemplazos, pero para tener una mayor interacción entre los adultos mayores y reducir los espacios vacíos que quedaban en el campo de juego se decidió que los equipos se conforman por 7 jugadores y 3 reemplazos. Los 10 jugadores deben alternarse libremente.

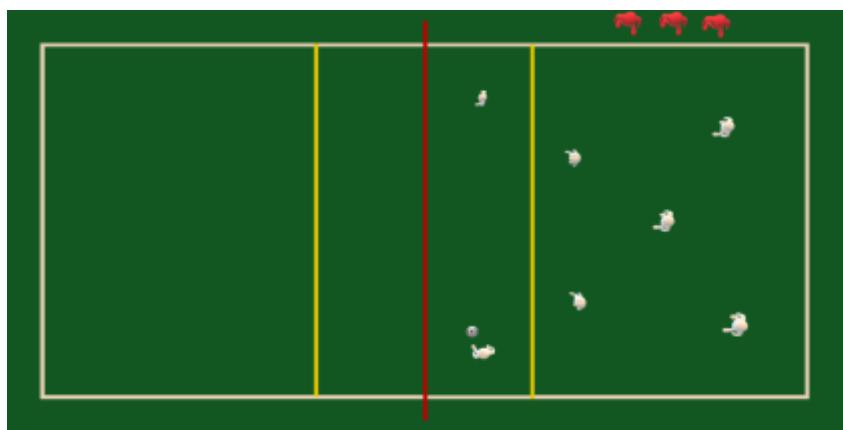


Imagen 5 jugadores en campo y suplentes (elaboración propia)

Los reemplazos e intercambios solo deben efectuarse una vez concluido un set o por previo aviso al árbitro.

Si el reemplazo o cambio se realiza sin aviso al árbitro o se encuentran más de 7 jugadores en el campo, el árbitro interrumpe el juego y decide por pelota buena para el adversario.

Cada equipo tendrá un capitán, quien será el vocero del equipo y se encargará del saludo al inicio y al final de encuentro, el capitán mantiene su nombramiento aun cuando haya sido reemplazado, salvo en el caso de salir del campo por lesión o falta, en este caso se asignará otro capitán.

Contactos de la pelota

El reglamento define que se tiene hasta 3 toques del balón para pasarlo al lado contrario, pero vimos que 3 toques eran muy pocos para que todos los adultos interactúen con la pelota por eso se decidió incrementar un toque más, es decir, a 4 toques para poder pasar el balón al lado contrario.

Duración del juego

Los partidos se juegan por set, a 11 pelotas ganadas con diferencia de dos, al no ser así se jugará hasta cumplir esta norma o el primero que llegue a 15 pelotas ganadas. Para no prolongar los sets y evitar la fatiga temprana en los adultos mayores se decidió jugar a 8 pelotas ganadas, con alargue a 11.

Se jugarán 3 set, el primero que gane 2. Esto con el mismo propósito de buscar dinamismo en el juego, que la fatiga sea más leve y así lograr que todos los adultos mayores participen el mayor tiempo posible. El descanso entre los distintos sets es de máximo de 2 minutos en los partidos tendrán un “time up” de 30 segundos por sets. Concluido cada set se cambia de lado de la cancha y el servicio/saque.

Puntaje

Cada falta constituye una buena pelota para el equipo contrario. Las pelotas buenas logradas se ingresan en el informe de juego con números arábigos para cada equipo y en orden cronológico, la puntuación por set es de 8 puntos, y con un alargue máximo a 11 puntos con diferencia de 2 puntos.

A	1	-	2	3	-	-	-	-	4	5	-	6	7	-	-	8	9	-	10	11	A
B	-	1	-	-	2	3	4	5	-	-	6	-	-	7	8	-	-	9	-	-	B

Tabla 1. Puntuación.

Propuesta y justificación de la adaptación del faustball para adultos mayores, basado en la experiencia

Faustball	Faustball adaptado Adulto Mayor	Justificación
Campo de juego: Perímetro de la cancha 50m x 20m	Campo de juego: Perímetro de la cancha - 28m x 15m	Reducir el campo facilita desarrollarlo en sitios más pequeños y ayuda en los desplazamientos de los adultos mayores.
Red/cinta: 2m de alto	Red/Cinta: 1.60m de alto	Bajando la altura se evita que los adultos mayores realicen movimientos del brazo por encima del hombro para poder pasar la pelota al lado contrario. Se tiene en cuenta que dada su edad y fuerza los movimientos del brazo se dificultan más que en personas jóvenes.
Peso de la pelota: 350 - 380 gr	Peso de la pelota: 90 -320gr	La disminución del peso de la pelota reduce el impacto del golpe en los brazos y facilita levantarla y pasarla al lado contrario.
Contactos de pelota: 3 toques	Contactos de pelota: 4 toques	Al aumentar el número de toques se hace más dinámico el juego y poco interrumpido.

Presión de balón: 0.55 - 0.75 bar	Presión de balón: 0.40 - 0.60 bar	Al ser una pelota más liviana se necesita menos aire para llenarla.
Duración del juego: Lograr la mayor cantidad de puntos en 5 set a 11 puntos cada uno	Duración del juego: Lograr la mayor cantidad de puntos en 3 set a 8 puntos cada uno	Esto permite hacer el juego más dinámico y con una duración adecuada para que el adulto mayor no se fatigue demasiado.
Equipos: 10 por equipo (5 en cancha, 5 reemplazo)	Equipos: 10 por equipo (7 en cancha, 3 reemplazo)	Se aumentan los jugadores en cancha para que el área de desplazamiento sea corta, se cubra mayor campo de juego y se integra la mayor cantidad de participantes.

Tabla 2. (elaboración propia)

Discusión

Los programas deportivos que se adaptan para los adultos mayores en gran parte se basan en deportes tradicionales como la gimnasia, futbol, baloncesto, atletismo. Los cuales tienen fundamentos muy similares y de fácil aceptación ya que son deportes que la gente reconoce con mucha facilidad lo que logra que se realicen actividades con mucha frecuencia sobre estas disciplinas. Martínez Castañeda, Y. D. (2013) Con nuestra propuesta abrimos el campo más allá de los deportes tradicionales, ampliando así la visión y la interacción con un deporte nuevo y llamativo para esta población.

Representado los deportes tradicionales esta Puerto, J. G., Casañas, E. M., Beltrán, V. H., Calvo, L. G., León, K., & Jiménez, J. M. (2021) nos presentan una revisión sistemática en la cual nos indica que el futbol caminando para adultos mayores, son muy diversos y confusos ya que muchas veces no se tiene claro la reglamentación ni la practica con los grupos. Al contrario del documento que presentamos, el cual indica cada punto importante del reglamento, esclareciendo los cambios y el porqué de estos, también ofreciendo a los adultos mayores una nueva forma de participación deportiva que logra tener aceptación por su fácil ejecución y por ser propuestas totalmente fuera de lo que ya conocen.

Así mismo Baur, R., & Egeler, R. (2001). En el libro gimnasia, juego y deporte para mayores, expresa la importancia del deporte en los adultos mayores y enfatiza la gimnasia como una alternativa para la practica con adultos mayores, sin embargo hacen bastante énfasis y recomendaciones al momento de la práctica, ya que cada cuerpo puede reaccionar de manera positiva o negativa a los ejercicios que se hacen en estas prácticas, generando así la necesidad de un perfil profesional enfocado en esta disciplina y en el campo del cuidado para el adulto mayor. Generando así un gran campo de interés para los profesionales, pero también de compleja ejecución para su iniciación, logrando así que nuestra propuesta de faustball sea una propuesta mas interesante al momento de operar con más facilidad la planeación de las actividades y participación de los adultos mayores.

Teniendo en cuenta otros deportes alternativos adaptados para los adultos mayores como lo es al balón mano Cardona Luna, S y Rengifo, J. (2012). encontramos que es un deporte de alto contacto y que requiere de una exigencia física muy alta aun siendo para adultos mayores, pero logra tener una acogida

por la población adulta que aún se encuentra en excelentes condiciones tanto físicas como motoras, logrando realizar estas actividades de una manera regular. Así mismo Almeida, A., & Barbosa, J. A. (2008), presentan una publicación del deporte alternativo balón mano para mayores, los cuales modifican el reglamento buscando respetar las condiciones y características que tienen los adultos mayores, aumentando significativamente la práctica de este deporte. Nuestra propuesta de adaptación del faustball en los adultos mayores logra generar más confianza e integración con el deporte por su bajo contacto y fácil ejecución ya que abarcaba un campo más amplio de adultos mayores que pueden realizar la actividad sin pensar en que pueden salir lastimados por el contacto con otra persona, logrando así que este deporte tenga una mejor acogida por el público del adulto mayor.

Actualmente existen propuestas que se familiarizan con la práctica de voleibol, también conocidos como los deportes alternativos, como muestra de ello está el newcom que en sus inicios se presentaba como un programa deportivo para la iniciación de la práctica del voleibol y en los últimos años se ha convertido un programa deportivo enfocados en adultos mayores, el cual presenta un reglamento oficial donde explica detalladamente como se ejecuta este deporte en adultos mayores, promoviendo así el interés de generar nuevos programas deportivos enfocados en esta población. Así mismo el faustball con esta propuesta metodológica se proyecta a generar estos mismos resultados a través de la promoción de los programas deportivos que ofrece las secretarías deportivas enfocadas en los adultos mayores.

Conclusiones

Hemos evidenciado en este estudio que el envejecimiento presenta una problemática a nivel mundial, las cuales han llamado la atención de diversas organizaciones y grupos de diferentes disciplinas profesionales. En las cuales se reconoce la importante de aplicar proyectos sociales, deportivos y saludables para los adultos mayores y estos puedan acceder a estos espacios de manera activa y voluntaria. Logrando una mejor promoción en los programas que se realizan.

De manera muy específica se adapta algunos puntos del reglamento de la IFA, los cuales son: la dimensión de la cancha, red, peso de la pelota, el contacto con la pelota, duración del juego y el número de personas por equipo, logrando así presentar una propuesta del deporte adaptándolo fausball a la población de los adultos mayores.

Se ejecuto presentar una prueba piloto en la universidad del valle, sede palmira. La prueba piloto logro un gran éxito, encontrando gran acogida y aceptación por parte de quienes lo practicaron, afirmando su facilidad y viabilidad para realizar esta actividad con frecuencia.



Imagen 6 grupo de adulto mayor(realización de la prueba piloto de la propuesta)



Imagen 7. QR evidencias fotográficas y videos de la práctica de faustball

Referencias

- Águila, C., & Casimiro, A. J. (2001). *Iniciación a los deportes colectivos. La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos*, 31-56.
- Almeida, A., & Barbosa, J. A. (2008). *Handebol adaptado para terceira idade. Movimento e Percepção*, 9(12).
- Andrade, F., & Pizarro, J. (2007). *Beneficios de la actividad física en el adulto*
- Ávila-Funes, J. A., & García-Mayo, E. J. (2004). *The Benefits of Doing Exercise in the*
- Baker, J., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R. A., & Horton, S. (2010). *Sport participation and positive development in older persons. European Review of Aging and Physical Activity*, 7(1), 3-12.
- Barrios Duarte, R., Borges Mojaiber, R., & Cardoso Pérez, L. del C. (2003). *Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. Revista cubana de medicina general integral* , 19 (2), 0–0. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252003000200007
- Baur, R., & Egeler, R. (2001). *Gimnasia, juego y deporte para mayores (Vol. 31). Editorial Paidotribo.*
- Beneficios del fútbol recreativo en los adultos mayores. (s/f). Recuperado el 11 de febrero de 2023, de Intramed.net website: https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenido=93142*
- Betrán, J. O. (2001). *De los juegos colectivos a los deportes de equipo. Apunts. Educación física y deportes*, 2(64), 3-4
- Brigeiro, M. (2005). " *Envejecimiento exitoso" y "tercera edad": Problemas y retos para la promoción de la salud. Investigación y educación en enfermería*, 23(1), 102-109.
- Burnet, F. M., & Guerrero, G. (1982). *La entereza de vivir importancia de la genética en la vida humana (No. 575.1 B8).*
- Cardona Luna, S y Rengifo, J. (2012). *El deporte balonmano adaptado al grupo adulto mayor de la Universidad del Valle sede Palmira. Universidad del Valle.*

Clemente, A. L., Gallardo, J. M., Espada, M., & Santacruz, J. A. (2012). *Conocimiento de los beneficios de la actividad físico-deportiva y tipos de demanda en las personas mayores.*

Da Cunha, L. C. (2015). *Punhobol: de uma prática desconhecida à popularização em escolas de Rio Grande/RS. Revista Didática Sistemica*, 79-90.

Da Silva, PDRL, Montiel, FC, Amorim, TEC, García, RDCG, Botelho, VH, dos Santos Pinheiro, E., & da Rosa Afonso, M. (2020). *Motivaciones para la práctica de la modalidad de Fistball en el Ocio. LICERE-Revista del Posgrado Interdisciplinario en Estudios de Ocio* , 23 (4), 230-248.

DANE (2021). *adulto mayor en Colombia.*

de la Salud, A. M. (2016). *Acción multisectorial para un envejecimiento saludable basado en el ciclo de vida: proyecto de estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud: Informe de la Secretaría (No. A69/17). Organización Mundial de la Salud.*

Debert, G. G. (1994). *Pressupostos da reflexão antropológica sobre a velhice. Antropologia e velhice*, 2, 7-27.

Elderly. Gaceta medica de Mexico, 140(4), 431-436.

Envejecimiento y salud. (2022, 1 octubre). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Fericgla, J. M. (1992). *Envejecer: una antropología de la ancianidad (No. 305.26 F475E.).*

Garganta, J. (1997). *Para una teoría de los juegos deportivos colectivos. In La enseñanza de los juegos deportivos (pp. 9-24). Paidotribo.*

Guerra, L., & Gerontología, E. I. G. (2006). *Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores. GEROINFO-Public Geronto Geriatria*, 1(4).

Hernández, E. D. L. C. R., Jiménez, E. S., & Hernández, N. R. (2012). *El ejercicio físico, una alternativa para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor sedentario. Revista Cubana de Tecnología de la Salud*, 3(3).

International Fistball Association. Fistball - Rules of the Game

Jiménez Oviedo, Y., Núñez, M., & Coto, E. (2013). *La actividad física para el adulto mayor en el*

medio natural. *InterSedes*, 14(27), 168-181.

LAFORREST, Jacques, 1991, *Introducción a la Gerontología. El arte de envejecer*, ed. Herder, Barcelona

Laforest, Jacques. *Introducción a la gerontología: el arte de envejecer*. Herder, 1991.

Martín Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825.

Martínez Castañeda, Y. D. (2013). Deporte: una experiencia de interacción con el adulto mayor (dando lugar a la intergeneracionalidad).

Martínez, J., & Uanl, C. (2018). La vejez desde un enfoque sociocultural. Recuperado el 13 de febrero de 2023, de sitio web Uanl.mx: <https://cienciauanl.uanl.mx/?p=7486>

mayor. Recuperado el, 28.

Miró, G., & Carmen, A. (2003). Transición demográfica y envejecimiento demográfico. *Papeles de población*, 9(35), 9-28.

Organización Mundial de la Salud (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf>

Puerto, J. G., Casañas, E. M., Beltrán, V. H., Calvo, L. G., León, K., & Jiménez, J. M. (2021). Fútbol caminando para personas mayores: revisión sistemática. *E-Balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 17(3), 195-210.

Reina V. (2014). Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda. *Psychology, Society & Education*, 6(1), 55-67.

Saüch, G., & Castañer, M. (2014). Observación de patrones motrices generados por los 48 programas de actividad física para la tercera edad y la percepción de sus usuarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 181-190.

Unda Valdez, K. G. (2021). El newcom en la práctica recreativa de las personas adultas que practican ecuavoley en el barrio la Pradera (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Cultura Física).

United Nations. (s. f.). *Día Internacional de las Personas de Edad* | Naciones Unidas.

<https://www.un.org/es/observances/older-persons-day>

Vázquez, F. J. H. (2000). *El deporte para atender la diversidad: deporte adaptado y deporte inclusivo*. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(60), 46-53.

Zetina Lozano, MG, (1999). *Conceptualización del proceso de envejecimiento*. *Papeles de Población*, 5 (19),23-41.[fecha de Consulta 13 de Febrero de 2023]. ISSN: 1405-7425. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11201903>