

**CARACTERIZACIÓN DE LOS INTERESES FÍSICO-RECREATIVOS DEL
ADULTO MAYOR DEL BARRIO SAN JORGE DEL MUNICIPIO DE
FLORIDA VALLE**

MELANIA RIVAS LÓPEZ

**UNIVERSIDAD DEL VALLE SEDE PALMIRA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PALMIRA
2013**

**CARACTERIZACIÓN DE LOS INTERESES FÍSICO-RECREATIVOS DEL
ADULTO MAYOR DEL BARRIO SAN JORGE DEL MUNICIPIO DE
FLORIDA VALLE**

**Melania Rivas López
Código 0651188**

**Trabajo de grado para optar el título de
Licenciada en Educación física y deportes**

**Angélica Valencia Serna
Asesora**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE SEDE PALMIRA
Instituto de Educación y Pedagogía
Licenciatura en Educación física y deportes
Palmira - 2013**

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a las personas que han tenido gran importancia en mi vida, en primer lugar al ser más especial, mi Madre, que además de permitirme vivir, día a día luchó incansablemente con esfuerzo y amor en sus empleos para que yo pudiera entrar a estudiar en la Universidad y ser una profesional, a mis hermanos por darme su apoyo y estar ahí cuando los necesitaba, los quiero mucho. Igualmente a mi padre quien también luchó con todas sus fuerzas para lograr en gran medida, satisfacer algunas de mis necesidades. Por último dedico este trabajo a mi hija, que aunque llegó a mí en la mitad de mi carrera, fue la razón que me impulsó a continuar a pesar de las difíciles circunstancias.

A todos ustedes les dedico este triunfo, los quiero mucho.

AGRADECIMIENTOS

Le doy gracias en primer orden a Dios nuestro señor y padre celestial, por iluminarme, darme sabiduría y guiarme en su camino y así adquirir los conocimientos necesarios para convertirme en una gran profesional dentro de la carrera de Licenciatura en Educación Física y Deportes. En segundo lugar agradezco a mi familia que me brindó su amor, confianza, apoyo y comprensión en este proceso educativo, donde aprendí a valorar a las personas que se encuentran a mi lado; igualmente mil gracias a las familias que me brindaron su ayuda en el momento en que necesitaba economizar mis gastos para poder terminar mi carrera; del mismo modo, le doy gracias a las demás personas que me permitieron dar mis primeros pasos en cuanto a la enseñanza de la Educación Física, con ellos me equivoqué en ocasiones pero lo más gratificante es que de esos errores aprendí.

Quiero agradecer a los docentes que con su empeño y dedicación lograron en mí un ser integral y con ánimo de aprender cada día más, me enseñaron a descubrir que la fortaleza más importante que tiene un docente es el empeño y el amor que refleja a sus estudiantes. Al coordinador de la carrera de Licenciatura en Educación Física y Deportes, el Licenciado Edwin Rebolledo Caicedo, le quiero agradecer su dedicación y compromiso en cuanto a la satisfacción de mis necesidades académicas, tú fuiste la base primordial en la resolución de las dificultades que en algún momento se me presentaron en la Universidad, tuviste una bonita labor conmigo, que Dios te bendiga hoy y siempre.

Quiero enfatizar un agradecimiento muy especial a una persona que fue mi bastón en la debilidad, dadas las grandes circunstancias que se me presentaron en la vida durante el proceso de elaboración de mi trabajo de grado. Ella confió en mí y creyó en mis capacidades, fue quien me dio la fuerza y esperanza cuando me sentía derrotada ante esta lucha tan agotadora, fue paciente, comprensiva y con su amor permitió que hoy culminara este proceso, mil y mil gracias profesora Angélica Valencia Serna, Dios la bendiga y la ilumine siempre donde quiere que vaya.

Por último, mis más sinceros agradecimientos a todas y cada una de las personas que aunque no las mencione, dejan grandes recuerdos en mi mente y en mi corazón, pues me brindaron su amistad y apoyo cuando lo necesité, ahora me siento contenta y orgullosa de haber terminado mi carrera para ser una Licenciada en Educación Física y Deportes.

RESUMEN

Este trabajo presenta la caracterización de las necesidades e intereses físico-recreativos del adulto mayor del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle, a partir del uso de la técnica de la entrevista. En la investigación se contó con la participación de 20 adultos mayores, hombres y mujeres, con ocupaciones distintas, pasadas o presentes. La entrevista fue realizada con el fin de conocer las necesidades básicas del grupo de los adultos mayores tanto individuales como colectivos, y luego se enfatizó sobre los intereses y expectativas que tenían con respecto a la práctica o desarrollo de un programa dirigido de actividades físico-recreativas para un grupo de la Tercera Edad. De acuerdo con las entrevistas, se evidenció que en gran medida existe falta de interés por la práctica de actividades físico-recreativas por parte de los adultos mayores del barrio San Jorge y que entre las dificultades para participar en actividades físicas hagan referencia a aspectos tan variados como la falta de tiempo, de confianza y de dinero, tener otras obligaciones en su hogar, depresión, temor a cualquier lesión, la adecuación de los espacios para la práctica de dichas actividades, intervención de personal especializado y un aspecto de gran relevancia, la promoción de actividades tanto físicas como recreativas diseñadas para estas personas por parte de la Alcaldía Municipal.

Palabras clave: Adulto mayor, actividades físico-recreativas, Educación física y deportes.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
PRESENTACIÓN	7
INTRODUCCIÓN	8
1. TEMA	10
2. ANTECEDENTES	11
3. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA	16
3.1 Referente contextual	16
3.2 Descripción y formulación	17
3.3 Justificación	18
4. OBJETIVOS (GENERAL Y ESPECÍFICOS)	20
5. ESTRATEGIA METODOLÓGICA	21
6. MARCO DE REFERENCIA	23
6.1 Referente legal	26
6.2 Referente conceptual	22
7. DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	37
8. CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES	43
BIBLIOGRAFÍA	46
ANEXOS	48
Anexo A. Guía de entrevista	483

ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1	Parámetros de la Observación	12
Tabla 2	Distribución de las actividades que practican los adultos mayores del barrio San Jorge	22
Tabla 3	Caracterización de la práctica de actividades físicas y la falta de interés por la misma	22

INDICE DE FIGURAS

		Pág.
Figura No. 1	Estructura de la población por sexo y grupos de edad adulta	17

PRESENTACIÓN

La práctica de actividad física y recreativa brinda muchos beneficios a las personas sin importar la edad, de igual forma permite el mejoramiento de la calidad de vida y la integración social, es por ello que este trabajo se centró en indagar sobre los intereses físico-recreativos de los adultos mayores del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle.

En este mismo sentido, se presentan algunos antecedentes de investigaciones que se han realizado en Cuba, España y Colombia sobre la motivación del adulto mayor en la práctica de actividades físico-recreativas; se detalla además el contexto, que permitió conocer las características de densidad de la población en general y específicamente de la adulta mayor, a nivel nacional, departamental y municipal; seguidamente se describe la problemática de la investigación y los objetivos propuestos en este trabajo, así como la estrategia metodológica en la cual se expone el tipo de estudio, el método que se utilizó para la recolección de la información y la descripción de la población y la muestra.

Así mismo se presenta, en el capítulo 6, el marco de referencia conformado por el referente legal y el conceptual, los cuales permiten dar a conocer la normatividad que rige la atención del adulto mayor en Colombia y los aspectos conceptuales que le dan soporte al trabajo.

Por último, se presentan los capítulos de análisis e interpretación de resultados y el de conclusiones y recomendaciones, a partir de la información proporcionada por los adultos mayores entrevistados del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle.

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida es después del factor genético un aspecto fundamental que contribuye a retardar los efectos del envejecimiento y a mantenerse en las condiciones óptimas posibles. Por ello las actividades de recreación y mantenimiento físico buscan mejorar en la medida de lo posible los diferentes sistemas vitales del adulto mayor y por ende las funciones cognitivas, espirituales y sociales¹.

Actualmente, debido al desarrollo de la ciencia y la técnica, aumenta la esperanza de vida al nacer y con ello el envejecimiento poblacional. Las representaciones que socialmente se tienen de la vejez, así como los cambios físicos y psíquicos que se producen, hacen que el adulto mayor se sienta muchas veces alejado de esa sociedad que un día construyó y dirigió, y que aparezcan sentimientos de inutilidad y vacío existencial. La educación en el adulto mayor resulta un proceso saludable que contribuye a trabajar con base al autodesarrollo, las potencialidades, la autovaloración, el autoconocimiento, todo lo referente a la esfera cognoscitiva y afectiva, propiciando bienestar en el adulto mayor y viéndose como una necesidad de primer orden en nuestros días².

Por lo anterior, surge la necesidad de caracterizar los intereses físico-recreativos del adulto mayor del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle, debido a que en esta edad su etapa laboral culmina y consecuente con ello se generan diferentes cambios, tales como la entrada a un estado de inactividad relativa, soledad, falta de ánimo, entre otros aspectos.

Este trabajo, realizado en el marco de la Licenciatura en Educación Física y Deportes en la sede Palmira, está inscrito en el grupo de investigación *Actividad física y calidad de vida* específicamente en la línea de *Satisfacción personal y estilos de vida saludable*; por otra parte, el énfasis de este trabajo es la recreación y su campo de aplicación es la salud, pues éste presenta grandes ventajas, dentro de las cuales se pueden destacar algunas, tales como la conformación de grupos de danzas, bailes de

¹Bahamón, Berenice y Suescún, Inírida. Actividad Física y Adulto Mayor: manual para vivir mejor. Armenia (Colombia). Editorial Kinesis 2002. 1 Edición. Pág. 15-16. www.kinesis.com.co

²Cabanes, Flores Lida. Tercera Edad: necesidad de educación en el adulto mayor. En <http://www.monografias.com/trabajos23/tercera-edad-educacion/tercera-edad-educacion.shtml> Recuperado noviembre 3 de 2012.

salón, actividades lúdicas y así mismo permite la integración social y por ende el mejoramiento de la calidad de vida. Del mismo modo en el campo de aplicación se emplea un componente de prevención de enfermedades, al igual que la rehabilitación, aumento de la independencia, disminución del sedentarismo y satisfacción personal.

En el estudio participaron un grupo seleccionado de adultos mayores entre hombres y mujeres del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle. Cabe señalar que la investigación se desarrolló bajo los criterios del enfoque cualitativo de tipo exploratorio descriptivo mediante la técnica de la entrevista; los resultados obtenidos dan cuenta de las necesidades que presenta esta población en particular en el barrio San Jorge del municipio de Florida Valle, además de los intereses y expectativas que tienen con respecto a la práctica de actividades físico-recreativas, por ende esta información servirá como base para investigaciones futuras.

1. TEMA

ADULTO MAYOR

2. ANTECEDENTES

Para la elaboración de los antecedentes que fortalecen la importancia de esta investigación, se realizó un rastreo bibliográfico sobre algunos trabajos de grado, artículos de revistas e informes de investigaciones, que hacen referencia a los niveles de interés que tienen los adultos mayores por la práctica de actividades físico-recreativas.

En primer lugar, se encuentra un trabajo de tipo cualitativo relacionado con el diseño de un plan de actividades para favorecer la motivación de los adultos mayores para la práctica sistemática de ejercicios físicos. Para llevar a cabo el diseño de este plan se realizó una investigación previa con 20 adultos mayores que integran el círculo de abuelos “Alegría de vivir”, correspondiente a la comunidad Estrella, municipio Céspedes, de la provincia de Camagüey (Cuba), en donde 12 eran mujeres, (60%) y 8 eran hombres,(40%), con una edad promedio entre 60 a 86 años.

Esta investigación se hizo a través de diferentes métodos y por consiguiente el instrumento de recolección de información fueron básicamente dos: la observación y la entrevista. A partir de la investigación que se hizo previamente mediante una valoración del control físico a 13 adultos mayores del respectivo estudio, se pudo constatar que los adultos mayores se encontraban desinteresados para realizar los ejercicios físicos, pues consideraban más imprescindible el cumplimiento de los roles familiares y hogareños antes que ocupar parte de su tiempo compartiendo con sus coetáneos en un círculo de abuelos.

Basándose en los resultados obtenidos se pudo concluir que para la estructuración de un plan de actividades de ejercicios físicos se debe tener en cuenta el desarrollo de un estado más placentero y psicológico para el adulto, motivo por el cual se pueden utilizar los deportes adaptados que sean de interés de los participantes, mas no hacerlo de una forma competitiva por el alto nivel de excitación emocional que puedan alcanzar; de ahí que se logre la motivación, la integración social y enajenarlos de los problemas propios de su edad³.

³Sogo, Anisley. La motivación de adultos mayores por la práctica de actividades físicas. Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 161, Octubre de 2011. <http://www.efdeportes.com/>Recuperado septiembre 21 de 2012

En el mismo sentido, se encuentra el trabajo de Josefa Balceiro⁴, que tuvo como objetivo proponer un programa de actividades físico-recreativas para incrementar la satisfacción recreativa de los adultos mayores y así garantizar una buena ocupación del tiempo libre en esta población. Este tipo de estudio es de corte cualitativo y se realizó con un grupo de 23 adultos mayores donde 9 de ellos eran hombres y 14 mujeres, los cuales representan un 31.5% de la unidad de análisis de la población la cual fue de 73 adultos mayores; este grupo eran habitantes del Consejo Popular de Morillo, municipio de Bahía Honda (Cuba), comprendido en las edades de 60 a 75 años.

Los métodos que utilizaron fueron varios, sin embargo los que permitieron dar más aporte para dar cuenta de los gustos e intereses de los adultos mayores en cuanto a la práctica de actividades físico-recreativas fueron la encuesta y la observación. A través de la encuesta los adultos manifestaron no contar con una oferta recreativa que satisfaga sus intereses en tal sentido, por ende, utilizaban la televisión fundamentalmente.

Lo planteado anteriormente por los adultos mayores, fue constatado a través de la observación, bajo tres parámetros, los cuales fueron: la idoneidad del lugar, la participación de los adultos y la calidad de las actividades realizadas en la comunidad. En la tabla1 se puede evidenciar los resultados obtenidos bajo los parámetros establecidos anteriormente:

Tabla 1. Parámetros de observación

Parámetros	Valoración	%
Idoneidad del lugar	Buena	60%
	Regular	40%
Participación de los adultos	Mala	60%
	Regular	40%
Calidad de las actividades	Buena	20%
	Regular	40%
	Mala	40%

Fuente: La tabla se organizó con base en Balceiro, Josefa. Op. Cit.

⁴Balceiro, Josefa. Ocupación del tiempo libre. <http://www.monografias.com/trabajos84/ocupacion-tiempo-libre-adulto-mayor/ocupacion-tiempo-libre-adulto-mayor.shtml> . Recuperado octubre 22 de 2010.

De acuerdo con estos resultados se pudo establecer que para incrementar el nivel de interés en el adulto mayor la planificación de un programa de actividades físico-recreativas para esta población debe ser organizada con la participación de ellos, a fin de que responda a los intereses tanto individuales como de la comunidad, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades⁵.

Del mismo modo, en Cuba, Barrios Duarte R. y Cardoso Pérez L., realizaron en el año 2003 una investigación sobre los motivos de permanencia en el ejercicio de mujeres incorporadas a círculos de abuelos⁶. El trabajo pretendía conocer las razones que sostienen la permanencia de la actividad física, las causas que llevan al abandono temporal y la relación de las mismas con variables consideradas determinantes del ejercicio. Para esta investigación se utilizó una muestra de 75 mujeres cubanas residentes en La Habana, a las cuales se les aplicó un cuestionario de datos y una entrevista donde se obtuvieron datos sociodemográficos como la edad, nivel cultural, experiencia deportiva anterior, edad de incorporación al círculo, ocupación anterior y vivencia familiar entre otros aspectos.

Los datos arrojaron como resultado que los principales intereses por la práctica de la actividad física se orientaban hacia la salud, satisfacción e interacción social así como la superación a algunos conflictos psicológicos (frustración, abandono, humillación), la distracción, mejora de la aptitud física y el darle sentido a la vida. De otro lado, las causas de abandono fueron referidas a enfermedad, muerte de familiares, problemas en el hogar, nacimiento y crianza de los nietos.

Según lo anterior y de manera general no se encontraron relaciones entre la motivación y la edad, el nivel cultural, el tiempo de permanencia en el ejercicio y la ocupación anterior, aunque se apreciaron diferencias significativas en motivos específicos respecto a la edad, nivel cultural y tiempo de permanencia en el ejercicio.

Por otra parte, se encuentra un trabajo sobre el mejoramiento físico integral del adulto mayor y cómo éste puede ser mediador positivo en el rendimiento de la

⁵ *Ibíd.*

⁶ Barrios, Duarte y Cardoso Pérez L. Motivos de permanencia en el ejercicio de mujeres incorporadas a círculos de abuelos. En: Revista antioqueña de medicina deportiva y ciencias aplicadas al deporte y la actividad física. Vol. 6, número 1 (Junio 2003), pág. 30-37. Recuperado septiembre 21 de 2012.

actividad física, laboral y en la prevención de enfermedades⁷. Para dar cuenta de ello, se llevó a cabo un estudio exploratorio de corte cualitativo con un grupo de personas adultas de ambos sexos consideradas en un rango entre 45 y 75 años, afiliadas a la Casa Club del Egresado de la Universidad de Medellín. Los métodos utilizados para la recolección de información necesaria para tener un punto de partida fueron la encuesta y la entrevista.

Partiendo de la información recopilada se elaboró un plan de entrenamiento integral con miras a beneficiar la productividad, la capacidad laboral y la ejecución de labores cotidianas de los adultos mayores, acompañado de controles médicos rutinarios por diferentes profesionales de la salud, los resultados obtenidos fueron la disminución de los factores de riesgo, es decir, las patologías como la hipertensión, la diabetes, hipercolesterolemia (colesterol alto) y/o sus sintomatologías que influían en la práctica de actividad física.

Con respecto al estudio anterior, cabe señalar que el plan funcional para el cumplimiento de los objetivos propuestos por el autor generó resultados muy satisfactorios, es por ello que este trabajo se ha tenido en cuenta para el proceso de investigación en cuanto a la incidencia de actividades físico-recreativas para el adulto mayor, pues el manejo de los controles médicos, es decir, los chequeos por parte del personal especializado en la edad avanzada de esta población, permite incentivar a este grupo a la realización de una serie de actividades físicas y recreativas, ya que se sentirán con más seguridad y ánimo para hacer los ejercicios físicos.

De igual modo, se presenta una guía de ejercicios para el adulto mayor por Pilar Pont, este no es un trabajo aplicado a un determinado grupo, solo se expone una gama de actividades físicas, recreativas, de integración social, acuáticas y de baile, para mejorar el estado de ánimo de las personas y de igual forma para rehabilitarlo de alguna lesión y prevención de enfermedades.

⁷ Villada, Erik. El mejoramiento físico integral como mediador positivo en el rendimiento de la actividad laboral y la prevención de enfermedades en adultos, usuarios del Gimnasio de la Casa Club del Egresado de la Universidad de Medellín. Medellín. Año 2009. <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/192-elmejoramiento.pdf>. Recuperado marzo 22 de 2011

La guía de Pilar Pont⁸ muestra una base importante para la elaboración del proyecto en cuanto a la caracterización de los intereses físico-recreativos en adultos mayores, pues ésta presenta una gama de actividades específicas, las cuales pueden servir para incentivar a esta población a la práctica de ejercicios físicos y así satisfacer en cierto modo sus necesidades y mejorar la integración social, con esto pues, se puede reiterar que el ejercicio es beneficioso para diferentes aspectos a trabajar en cuanto a la salud y motivación del adulto mayor.

Desde la perspectiva biopsicosocial y físico-recreativa, estos documentos le dan un buen aporte al trabajo de investigación que se presenta a quien cuanto a la constatación de los beneficios que existen en la dinámica del proceso de aplicación de programas de actividad física y recreativa para las personas de la Tercera Edad, y que además se puede seleccionar el tipo de ejercicio dependiendo de lo que se vaya a manejar y acorde con esta etapa de la vida, pues como bien se sabe en esta edad se generan cambios tanto físicos como fisiológicos, emocionales y psicológicos que se deben considerar al momento de plantear programas de actividades físico-recreativas.

⁸ Pont, Pilar. Tercera edad, actividad física y salud. Badalona (España). 2006. 7ª Edición. Pág. 87 www.paidotribo.com

3. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

3.1 Referente Contextual

En Colombia, según cifras del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), con base en el Censo de población del año 2005⁹, existían 41.468.384 habitantes, entre los cuales había 3.721.943 adultos mayores con 60 años en adelante, que representaban el 9% de la población del país para ese año. El departamento del Valle del Cauca, a su vez, contaba con un total de 399.090 adultos mayores para el año 2005, donde 178.101 (44.6%) eran hombres y 220.989 (55.4%) eran mujeres.

Según este mismo Censo, el municipio de Florida Valle poseía una población de 54.626 habitantes -26.862 (49.2%) hombres y 27.764 (50.8%) mujeres-entre los que se contaban 5.238 (9.6%) adultos mayores, de los cuales 2.676 (51.1%) eran hombres y 2.562 (48.9%) eran mujeres.

De acuerdo a las proyecciones del Anuario Estadístico Gobernación del Valle 2011¹⁰, el 73,5% de la población floridana reside en el área urbana, la cual está dividida en 5 comunas con 32 barrios y el 26.5% restante de la población se encuentra en la zona rural distribuida en 12 corregimientos, 25 veredas, 3 resguardos y 2 cabildos indígenas.

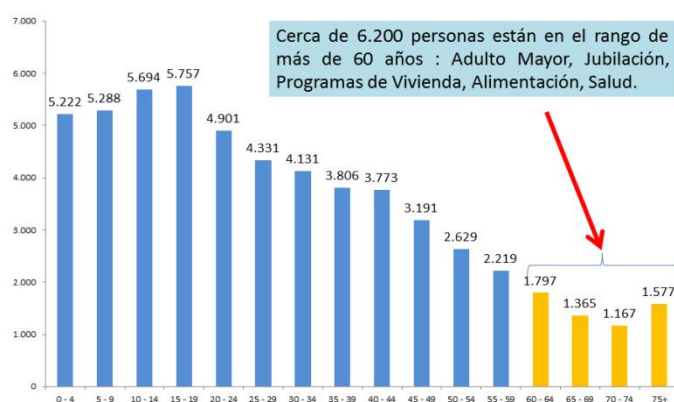
En la figura 1 se muestra la proyección de la población adulta mayor de 60 años en el municipio de Florida Valle según datos de Planeación Departamental, en la cual se plantea que en Florida habría aproximadamente 6.200 adultos mayores de 60 años, los cuales son objeto de política pública¹¹ en este sentido se evidencia un incremento de cerca de 1.000 personas adultas mayores respecto al Censo del año 2005, lo que significa que cada vez el municipio tendrá mayor población en este período de la vida que requiere atención integral, lo que concierne a brindar opciones para mejorar su calidad de vida, entre la que se destaca, las actividades físico-recreativas.

⁹ Departamento Administrativo Nacional de Estadística DANE. Censo de población 2005. En www.dane.gov.co

¹⁰ Diagnóstico del municipio de Florida Valle. (Documento preliminar para ampliar y ajustar). www.florida-valle.gov.co

¹¹Ibid.

Figura No. 1 Estructura de la población por sexo y grupos de edad adulta



Fuente: DANE y datos de Planeación Departamental. Anuario Estadístico Gobernación del Valle, año 2008-2009.

La investigación cuyos resultados se presentan en este documento se realizó específicamente en el barrio San Jorge (comuna 2) del municipio de Florida Valle, se contó con la participación de 20 adultos mayores, tanto hombre como mujeres.

3.2 Descripción del problema

Cabe señalar, de acuerdo con las estadísticas nacionales, que las personas de la tercera edad se encuentran en su mayoría en cese laboral, por lo cual sus actividades de la vida cotidiana son rutinarias, y es por ello que aparece el estado de sedentarismo o enfermedades en donde se necesita un control y desarrollo de programas de actividades físico-recreativas que les ayude en la motivación, disminución o mejoramiento de los aspectos anteriores.

En el caso del municipio de Florida Valle, este control se maneja a través de chequeos médicos en el hospital público, mas no se aplica un programa en donde el adulto mayor realice actividad física para complementar la revisión médica que realizan los profesionales en esta área.

De ahí que esta población solo sienta la necesidad de asistir a los chequeos médicos para el control de sus enfermedades, y no se les motive a realizar ejercicios físicos y actividades recreativas no solo para el bienestar de ellos sino también para disminuir

la inactividad (sedentarismo) y mejorar la integración social y por tanto su calidad de vida.

En este sentido, de acuerdo con los datos de la Alcaldía, uno de los programas centrales del municipio para la atención de esta población es el Programa del Hipertenso y el Diabético, en donde se encuentran inscritos 156 personas de 60 años en adelante vinculados a distintas Entidades de Salud, tales como Caprecom, Selvasalud, Coosalud, Asmesalud, Ais, Eps indígena, sin embargo hay atención a personas menores debido a la aparición de la enfermedad a más temprana edad.

Durante las indagaciones generales para la realización de este trabajo, se constató que en el municipio no existen grupos para la tercera edad que cuenten con el apoyo de la Alcaldía y los que existen, que son cuatro aproximadamente, han surgido por iniciativa de los mismos adultos y no cuentan con orientación profesional de ninguna índole.

No obstante, es importante considerar que el Estado es el ente encargado, por medio de la Alcaldía Municipal, de establecer programas de participación de actividades físicas y recreativas para esta población de acuerdo a sus necesidades e intereses y así contribuir al incremento de la satisfacción personal, la motivación y la permanencia en estos grupos para mejorar su calidad de vida.

Considerando el mandato legal y la realidad del municipio de Florida, en particular la del barrio San Jorge, que carece de programas físico-recreativos orientados al adulto mayor, es pertinente indagar en este sentido a esta población. Así, la pregunta que orientó esta investigación fue: **¿Cuáles son los intereses físico-recreativos del adulto mayor del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle?**

3.3 Justificación

El cese laboral que presentan las personas mayores del municipio de Florida Valle en los sectores públicos y privados genera preocupación, ya que se ven enfrentados a un período de transición donde no hay aprovechamiento del tiempo libre y es aquí donde se vuelven sedentarios o presentan problemas de salud o emocionales.

Teniendo en cuenta la situación que presentan las personas de este municipio, la cual es la falta de interés por la práctica de actividades físico-recreativas, se hace necesario un esfuerzo social para establecer un programa de ejercicios físicos y recreativos a estas personas que les facilite la integración social de una forma más dinámica y productiva, la adecuada ocupación del tiempo libre y la mejora de los factores anímicos y de salud que se presentan en esta etapa del envejecimiento.

Para lograr este propósito, es vital, en primera instancia, tal como se lo propuso esta investigación, identificar las necesidades, intereses y expectativas de los adultos mayores, que como se expuso en el capítulo 2, es requisito fundamental para el éxito de propuestas en relación con la práctica de actividades físico-recreativas con adultos mayores.

Los resultados de esta información están orientados a ser un aporte valioso para los encargados de las políticas de atención al adulto mayor en la Alcaldía del municipio, entidades prestadoras de servicios de salud o relacionadas con la atención al adulto mayor, para que establezcan parámetros que soporten la actividad física específica para grupos de la tercera edad y así se puedan estructurar y aplicar programas de ejercicios físicos en diferentes espacios adecuados para esta población.

4. OBJETIVOS

Objetivo General

- Caracterizar las necesidades e intereses físico-recreativos del adulto mayor del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle

Objetivos Específicos

- Reconocer las necesidades en cuanto a las actividades físico-recreativas de los adultos mayores del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle.
- Conocer los intereses y expectativas que tienen los adultos mayores del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle con respecto a la práctica de actividades físico-recreativas.
- Identificar el tipo de actividad físico-recreativa de mayor interés de los adultos mayores del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle.

5. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Esta investigación se orientó bajo las consideraciones del enfoque cualitativo de tipo exploratorio descriptivo, pues éste permite identificar el comportamiento y las manifestaciones del grupo a intervenir. Además ayuda a conocer las necesidades físicas del adulto mayor, los intereses y las expectativas que tienen por la práctica de actividades físico-recreativas, con esto se puede llegar a realizar un análisis detallado de la situación que presenta esta población por la falta de ofertas de actividades físicas y recreativas.

La técnica para la recolección de información que se utilizó en este trabajo fue la entrevista (ver anexo A), que se presenta como “una herramienta y una técnica flexible, capaz de adaptarse a cualquier condición, situación o personas, permitiendo la posibilidad de aclarar preguntas, y orientar la investigación, pero se debe tener en cuenta que todo va de la mano con la capacidad que tenga el entrevistador para interactuar con la diferentes personas a las que se les entrevista”¹².

En un estudio como el que en este trabajo se presenta, que atiende temas que no han sido estudiados con anterioridad en este municipio específicamente, la entrevista es de gran apoyo en cuanto es también “un dispositivo exploratorio para ayudar a identificar variables y relaciones para sugerir hipótesis y para guiar otras fases de la investigación”¹³ o investigaciones futuras en esta misma población. Además permite la generación de nuevos conocimientos en cuanto a la problemática que se está trabajando, para este caso las necesidades e intereses de los adultos mayores del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle, y así dar un mejor empleo de los recursos disponibles que son las actividades físicas y recreativas para el adulto mayor.

La población objeto de estudio con la que se realizó el trabajo de investigación fueron los adultos mayores del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle, a partir de este grupo se tuvo en cuenta la muestra, la cual estuvo conformada por 20 personas de ambos géneros, con ocupaciones distintas (pasadas o presentes), tales como:

¹² Ruíz Erazo, Leidy Johanna. La mujer y el deporte formativo de la Universidad del Valle sede Palmira. Trabajo de grado, Universidad del Valle, Palmira, 2012.

¹³ Albert Gómez, María José. La investigación educativa: claves teóricas. Madrid, McGraw-Hill, 2007. p. 121.

pensionado, amas de casa, trabajadores independientes y corteros de caña. (Ver tabla No. 2).

Tabla No. 2. Distribución de las actividades que practican los adultos mayores del barrio San Jorge

ACTIVIDADES	HOMBRES	MUJERES
Ama de Casa	-----	6
Pensionado	6	-----
Cortero de Caña	3	-----
Operaria de Maquinas	-----	2
Trabajador Independiente	3	
TOTAL	12	8
TOTAL DE LA POBLACIÓN	20	

Cabe señalar que el rango de edad para la población de adultos mayores entrevistados del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle fue de 60 a 65 años, en la tabla No. 3 se podrá evidenciar la cantidad de hombres y mujeres que realizan actividad físico-recreativa y las que no la practican.

Tabla No. 3 Caracterización de la práctica de actividades físicas y la falta de interés por la misma.

GÉNERO	CANTIDAD	REALIZA ACTIVIDAD FISICA	NO REALIZA ACTIVIDAD FISICA
Hombres	12	7	5
Mujeres	8	8	-----
Total ambos géneros	20	-----	-----
Total actividades		15	5

La entrevista fue realizada con el fin de conocer las necesidades básicas del grupo de los adultos mayores tanto individuales como colectivos, y luego se enfatizó sobre los intereses y expectativas que tenían con respecto a la práctica o desarrollo de un programa dirigido de actividades físico-recreativas para un grupo de la Tercera Edad.

6. MARCO DE REFERENCIA

6.1 Referente Legal

De acuerdo con la ley 1276 de 2009, el Congreso de la República de Colombia define en el artículo 7 al adulto mayor como aquella persona que cuenta con sesenta (60) años de edad o más. Sin embargo, a criterio de los especialistas de los Centros Vida, una persona podrá ser clasificada dentro de este rango, siendo menor de 60 años y mayor de 55, cuando sus condiciones de desgaste físico, vital y psicológico así lo determinen.

A su vez el Congreso define el Centro Vida como el conjunto de proyectos, procedimientos, protocolos e infraestructura física, técnica y administrativa orientada a brindar una atención integral durante el día a los adultos mayores, haciendo una contribución que impacte en su calidad de vida y bienestar. En el artículo 1º de esta misma ley, el Congreso atribuye a estos Centros la atención íntegra de las necesidades del adulto mayor que conduzcan al mejoramiento de su calidad de vida.¹⁴.

En Colombia existen muchas leyes y acuerdos que amparan al adulto mayor, sin embargo, se hace necesario hacer énfasis en los aspectos que están relacionados con este trabajo:

Para empezar se presenta la Ley 1171 de 2007, que reconoce algunos beneficios a las personas adultas mayores; esta ley decreta en su artículo 1º el objetivo de conceder a las personas mayores de 62 años beneficios para garantizar sus derechos a la educación, a la recreación, a la salud y propiciar un mejoramiento en sus condiciones generales de vida.

¹⁴ COLOMBIA. CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Ley 1276 (5, enero, 2009). Por la cual se modifica la Ley 687 del 15 de agosto de 2001 y se establecen nuevos criterios de atención integral del adulto mayor en los centros vida. Diario Oficial No. 47.223 de 5 de enero de 2009. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2009/ley_1276_2009.html.

Es cierto que el Estado debe garantizar una mejor calidad de vida a esta población, sin embargo, y básicamente en el lugar que motivo esta la investigación, no existe un programa específico de actividad física y recreativa para el adulto mayor, es decir, no se promueven ofertas de actividades físico-recreativas sistematizadas, en donde se propicien los espacios y el tiempo para la participación de este grupo, para que de esta forma se puedan incorporar al respectivo programa, aunque también depende de la calidad del contenido del plan que se vaya a realizar.

Teniendo en cuenta este tipo de situaciones el Congreso de Colombia promulgo la ley 1251 de 2008 por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores; y en su artículo 1º plantea como objetivo 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 servicio de atención y desarrollo integral de las personas en su vejez.

Conforme a este ley se establece en el artículo 6º los deberes del Estado para con el adulto mayor, tales como: el Estado debe asegurar el desarrollo de actividades de autocuidado de su cuerpo, mente y del entorno; integrar a su vida hábitos saludables y de actividad física y además de eso garantizar la participación activa en actividades deportivas, recreativas, culturales que le permitan envejecer sanamente, de planeación de políticas públicas y programas que se diseñan a favor de este grupo de población.

En cuanto a este artículo, hasta donde se sabe, estos deberes de los que se habla desafortunadamente no se cumplen por parte de la Alcaldía Municipal de Florida Valle, en relación con el lugar donde se llevó a cabo la investigación, es así como los mismos adultos junto con personas interesadas en velar por el bienestar de esta población han tomado la iniciativa de formar grupos independientes con miras a generar un nuevo ambiente para ellos, con el fin de cambiar sus hábitos, promoviendo la integración social y el incremento motivacional para la realización de actividades físico-recreativas.

Finalmente, se ha considerado la Ley 1315 de 2009, “por medio de la cual se establecen las condiciones mínimas que dignifiquen la estadía de los adultos mayores en los centros de protección, centros de día e instituciones de atención”. El artículo

1ºdefine como objeto de esta ley, garantizar la atención y prestación de servicios integrales con calidad al adulto mayor en las instituciones de hospedaje, cuidado, bienestar y asistencia social.

Por otro lado, en el artículo 5ºexpone las normas que deben cumplir las instituciones reguladas por la ley 1315 de 2009, tales como la humanización espacial el cual se refiere a la generación de espacios confortables, con tratamiento y uso de color y la iluminación, señalización y orientación del paciente; flexibilidad espacial, que permitan los cambios programáticos y de instalaciones que incluyan los avances tecnológicos, teniendo en cuenta la relación eficiencia y eficacia en los costos; y, sustentabilidad, lo que implica el ahorro energético reduciendo los consumos de climatización e iluminación, uso racional del agua, ambientes saludables con la utilización de materiales no contaminantes, ventilación e iluminación natural, visual y espacios verdes, reducción de la generación de residuos¹⁵.

En cuanto a los deberes del Estado se legaliza mucho, sin embargo, se aplica y se sustenta poco, es decir, no existe una constancia veraz que concluya de manera positiva el cumplimiento de estos deberes para con los adultos mayores en el municipio de Florida Valle y menos aún en el barrio San Jorge.

Es por esta razón que se requiere caracterizar las necesidades y los motivos por los cuales los adultos mayores no realizan actividades físicas, como insumo para elaborar a futuro propuestas de actividades físico-recreativas para esta población, a partir de sus gustos e intereses, y así se beneficien no solo con el programa, sino que gocen y aprovechen las instalaciones o espacios que les brinde la alcaldía municipal con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

Atendiendo a las directrices de las distintas leyes que se plantearon anteriormente y entendiendo que en el municipio de Florida y en particular en el barrio San Jorge, no existen programas de atención al adulto mayor en relación con actividades físico-recreativas, que como se expuso en los capítulos anteriores son muy importantes para

¹⁵COLOMBIA. CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Ley 1315 (13, julio, 2009). Por medio de la cual se establecen las condiciones mínimas que dignifiquen la estadía de los adultos mayores en los centros de protección, centros de día e instituciones de atención. Diario Oficial No. 47.409 del 13 de julio de 2009. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2009/ley_1315_2009.html. recuperado octubre 12 de 2011.

propiciar el mejoramiento de las condiciones de vida, este trabajo encuentra un gran apoyo legal para su pertinencia.

6.2 Referente Conceptual

La salud es una condición indispensable para el desarrollo del ser humano en cualquier edad o ámbito de la vida donde se encuentre circunscrito, pues es precisamente este estado lo que le permite desenvolverse y llevar una existencia satisfactoria, es decir, la salud no solo es una propiedad biológica, eventualmente podría ser social, dada la naturaleza del ser humano. Para ello se requiere de todo un conjunto de previsiones o medidas que permitan mantener un buen estado de salud física y psicológica¹⁶.

Tal como se planteó en el apartado anterior, el adulto mayor a quien se hace referencia es este trabajo es aquella persona que cuenta con sesenta (60) años de edad o más¹⁷. Dentro de este ciclo el adulto mayor pierde progresivamente la capacidad de adaptación y la aptitud de reaccionar adecuadamente a los cambios que se generan, pues en esta edad avanzada se puede comprometer el estado de salud, es aquí donde se hace necesario orientar el estilo de vida, la alimentación, los hábitos y la actividad física, con el propósito de lograr la mejor calidad de vida posible.

Ahora bien, el adulto mayor, debido al avance en su edad cronológica referida a los años que el individuo ha vivido, presenta diferentes características físicas, psicológicas y sociales, que se evidencian a través de su comportamiento dentro de la sociedad. Cabe señalar que a partir de las características que se presentan a continuación, el adulto mayor tendrá repercusiones en su vida cotidiana y la relación con las demás personas de su comunidad.

¹⁶ Sánchez, Rodríguez Maikel. Programa de actividades para prevenir el sedentarismo en adultos mayores. <http://www.monografias.com/trabajos87/programa-actividades-prevenir-sedentarismo-adultos-mayores-mcpio-san-cristobal/programa-actividades-prevenir-sedentarismo-adultos-mayores-mcpio-san-cristobal.shtml>

¹⁷ COLOMBIA. CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Ley 1276 (5, enero, 2009). Por la cual se modifica la Ley 687 del 15 de agosto de 2001 y se establecen nuevos criterios de atención integral del adulto mayor en los centros vida. Diario Oficial No. 47.223 de 5 de enero de 2009. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2009/ley_1276_2009.html.

Características del Adulto Mayor

Cesar Coll y Erickson¹⁸, presentan una serie de concepciones del desarrollo de la vida adulta en el ser humano dentro de las cuales están el permanecer físicamente saludable y ajustarse a las limitaciones; mantener un ingreso adecuado y buenos medios de sostenimiento; conformar nuevos roles de trabajo; encontrar compañía y buenas amistades; establecer condiciones adecuadas de vivienda para conservar una identidad y estatus social; aprender a usar el tiempo libre de manera placentera; instaurar nuevos roles en la familia y así lograr una mejor integración mediante la aceptación de la propia vida.

Con la transición de la edad adulta a la tercera edad se ciernen sobre el individuo algunos cambios de variada naturaleza en la cual la persona está más susceptible a los cambios físicos de su cuerpo, el cansancio y la manera de interactuar con su medio. Es por ello que se consideran resultado de las características anteriores los cambios que se presentan en esta etapa de la vida, establecidos en tres grandes aspectos a tener en cuenta. En primera instancia se encuentran los cambios físicos en los que se ven afectadas las habilidades sensoriales y motoras, lo mismo que el funcionamiento interno del organismo, tales como: la postura, la forma de caminar, facciones, color del pelo, la piel, la capacidad visual y auditiva, la falta de memoria, el sueño alterado, la disminución en la movilidad articular y en su estado de salud y muchos cambios más.

En segundo lugar el adulto mayor debido a su ciclo de vida, automáticamente le genera la pérdida del trabajo por la jubilación, lo que desencadena en la pérdida de estatus, de amigos, ingresos económicos más sostenibles, los roles que ya había estipulado dentro de su contexto social, posiblemente la pérdida del cónyuge por muerte y otras más. El resultado de estas pérdidas, desligan otras situaciones más complicadas para estas personas, ellas son: la soledad, el aislamiento, depresión, frustraciones y sensación de malestar.

Por último se encuentran los cambios psicológicos que se sufren a consecuencia de los anteriores efectos que generan las pérdidas antes mencionadas, entre los cuales

¹⁸Coll, Cesar y Erickson. Características del adulto mayor.
<http://es.scribd.com/doc/39928791/Caracteristicas-del-Adulto-Mayor> Recuperado noviembre 3 de 2012.

están la pérdida de autoestima y la sensación de bienestar con ellos mismos; la disminución de la capacidad mental para el manejo de toma de decisiones o control sobre su propia vida y la desmotivación por la práctica de actividades físicas, preferiblemente las desean de tipo pasivo.

Por otro lado, Coll y Erickson, dentro del mismo trabajo, realizan un aporte manifestando que “una tarea central del desarrollo a partir de la adolescencia consiste en conservar una identidad relativamente uniforme, es decir, un conjunto de conceptos sobre los propios atributos físicos, psicológicos y sociales, pues para los adultos mayores, mantener la cohesión de la identidad personal puede ser muy importante cuando se ven enfrentados a experimentar grandes cambios en su salud y en su forma de vida”¹⁹.

Luego de presentar las características que permiten considerar a una persona como adulta mayor, cabe señalar que esta población también tiene una serie de necesidades, que en el marco de los objetivos de esta investigación son de vital importancia. A continuación se exponen algunas de las necesidades que dan cuenta de la pertinencia de la intervención para el manejo de estos aspectos.

Necesidades del Adulto Mayor

El adulto mayor como ser integral que es, presenta dentro del proceso de envejecimiento de su cuerpo varios cambios tanto internos como externos, del mismo modo se adhieren unas necesidades de distinto orden, entre ellas cabe mencionar las psicológicas, sociales y físicas.

Las necesidades psicológicas en este período de la vida, se evidencian en el déficit por incapacidad asociada al desequilibrio psíquico, crisis, falta de afirmación, situaciones de pérdida, conflictos de autoestima, sentimientos de culpabilidad, falta de motivación e interés, soledad, aislamiento, debilidad psicomotriz y la disminución de la capacidad de aprendizaje, lo que se refleja en que el adulto mayor debe mantener sus convicciones personales frente a lo bueno y lo malo, por la cultura, ideología o religión, frente a la propia vida o muerte, debe ser capaz de opinar y de conservar las actitudes que evidencien su forma de pensar, del mismo modo, llevar a

¹⁹Ibid.

cabo actividades recreativas y lúdicas que permitan mejorar su autoestima y así poder sentirse satisfecho consigo mismo por su contribución a la sociedad y en últimas plantear cuestiones, dudas y preguntas acerca de sus emociones, sentimientos y existencias para demostrar la habilidad en la solución de situaciones referidas al aprendizaje.

En este orden de necesidades se encuentran las sociales, en las que existe un déficit en la falta de comunicación por pérdidas sensoriales, problemas del sistema nervioso, depresión y la soledad, debido a estos aspectos se generan dificultades para comunicarse y relacionarse con el entorno de forma verbal y no verbal, es decir, a través del propio cuerpo, expresar deseos y opiniones creando pertenencia a un grupo, tener una imagen de sí mismo que corresponda a la realidad y expresar sin temores su sexualidad.

Considerando las características de este trabajo se hará mayor énfasis en las necesidades físicas, pues éstas son las de mayor incidencia para generar el sedentarismo y aumentar las enfermedades dado que de acuerdo a “la existencia del déficit de movilidad debido a la estabilidad a la que se ajusta el adulto mayor, la posibilidad de desplazamiento autónomo y mantenimiento de una postura alineada, agilidad en los movimientos y mantenimiento de éstos para poder realizar actividades de la vida diaria, ser capaz de realizar actividades recreativas adecuadas a su requerimiento y limitaciones, la estabilidad y motivación emocional²⁰, cabe resaltar que aunque las anteriores necesidades son importantes, este trabajo se interesa en atender las necesidades físicas que no se desligan de las psicológicas y las sociales, pero tienen más relevancia en la caracterización de los intereses físico-recreativos en los adultos mayores.

¿Qué es la Actividad Física?

De forma general la actividad física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que implica gasto energético por encima de los niveles de reposo. Su mayor beneficio ocurre cuando se practica de forma regular y a una

²⁰ Henderson, Virginia. Necesidades Básicas del Adulto Mayor.
<http://web.usal.es/~acardoso/temas/necesidades.htm>

intensidad moderada. Ejemplo: moverse, caminar, bailar, etc.”²¹. Cabe señalar que la actividad física orientada a la salud responde a unas características particulares, entre las que se pueden mencionar:

- Debe ser moderada (permitir llevar una práctica constante durante largo tiempo) y vigorosa (intensidad que produzca sudoración y jadeo en la respiración).
- Deber ser habitual y frecuente, de manera que forme parte del estilo de vida.
- Orientada al proceso de práctica, más que a un resultado o alto rendimiento.
- Debe ser satisfactoria.
- Social; que permita relaciones entre las demás personas.
- Si se compete, debe ser entre individuos de un mismo nivel y con el deporte adaptado a las características del que lo/la practica.
- Debe existir algunos aspectos lúdicos.
- Debe ser acorde con la edad y características psicofísicas de los practicantes.
- Debe haber una amplia variedad de actividades y deportes.
- Debe adaptarse a las características personales²².

Estas características son a nivel general, lo que permite tener en cuenta los diferentes aspectos para llevar a cabo una buena elaboración de un programa de actividades físico-recreativas para distintos grupos de edad, y así contribuir en la promoción y masificación de actividades y deporte adaptado en esta población de adultos mayores en particular del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle, a partir de sus necesidades e intereses.

¿Cuáles son los beneficios de la Actividad Física?

La actividad física establece unos efectos positivos sobre algunos sistemas y aparatos de nuestro organismo. Estos beneficios son:

²¹ Instituto del Deporte, la Educación Física y la Recreación Valle del Cauca INDERVALLE. En: <http://www.indervalle.gov.co/documentos/activfisicaysalud..pdf> Recuperado octubre 16 de 2012.

²² Annicchiarico, Rubén. Maestro de Educación Física. La Actividad Física y su Influencia en una Vida Saludable. En Revista Digital. Buenos Aires. Año 8. N°51. Agosto de 2002. <http://www.efdeportes.com/>

- En el aparato locomotor; la práctica de actividades físico-recreativas produce un aumento en el volumen de la musculatura que se emplea para la realización de las mismas, favoreciendo así la adopción de posturas correctas, mayor estiramiento y movilidad en las articulaciones, con el fin de prevenir cualquier patología degradante del sistema óseo y articular.
- En el aparato cardiovascular, “la práctica de actividad física de baja intensidad y larga duración (120-140 pul/min) aumenta el volumen de las cavidades del corazón (cabe más sangre en las aurículas y ventrículos) y las paredes (miocardio) se hacen más gruesas”, debido a esta práctica se refleja un aumento en la eficacia de bombeo, lo que ocasiona que el corazón realice un trabajo más cómodo expulsando el mismo volumen de sangre al igual que se mantenga la elasticidad arterial que es uno de los factores facilitadores de la circulación sanguínea.
- En el aparato respiratorio, “la actividad física aumenta el metabolismo del organismo y, por tanto, las necesidades de oxígeno”, por ello la frecuencia y la amplitud de los pulmones se elevan gracias al incremento de la capacidad pulmonar del mismo modo se aumenta la caja torácica debido a los músculos que se encargan de realizar este trabajo (diafragma, intercostales, recto abdominal y oblicuos).

La práctica de actividad física tiene una serie de beneficios sobre el sistema nervioso, que van desde un progreso en aspectos coordinativos, hasta la posibilidad de disminución de los niveles de ansiedad y agresividad, pasando por la mejora del descanso y el sueño. Puede ayudar a prevenir situaciones depresivas o estresantes, aumentando a la vez de las posibilidades de ejecución²³.

Luego de haber planteado las características y los beneficios generales de la actividad física, se considera necesario hacer énfasis en los aspectos correspondientes a los adultos mayores, dentro de los cuales se establecen concepciones más relacionadas en cuanto a la práctica de actividades físico-recreativas de la tercera edad. De acuerdo a esto, se tuvo en cuenta la conceptualización de actividad física en el adulto mayor y

²³Ibíd.

cuáles son los beneficios que ésta les brinda a nivel físico, psicológico y socio-afectivo.

La Actividad Física en el Adulto Mayor

La actividad física para los adultos mayores consiste en una serie de actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y funcional, reducir el riesgo de ENT (Enfermedades No Transmisibles), la depresión y el deterioro cognitivo²⁴.

¿Qué beneficios brinda la práctica de Actividad Física en el Adulto Mayor?

La práctica de actividades físicas generan múltiples beneficios a los adultos mayores contemplando así hábitos saludables a los que fundamentalmente se le atribuye efectos preventivos de salud, el logro de una mayor integración social, reactivación emocional y enriquecimiento en su calidad de vida, sin embargo, existen otros beneficios los cuales se pueden presentar mediante de tres grandes niveles, ellos son físico, psicológico y socio-afectivo²⁵.

A nivel físico

- El individuo tiene más energía para la actividad diaria de rutina.
- Fomenta una actividad mental más positiva.
- Se adquiere mayor movilidad articular y mejora la coordinación.
- Fortalece el sistema muscular y óseo.
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

²⁴ La actividad física en los adultos mayores. <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html> Recuperado noviembre 10 de 2012.

²⁵ Instituto del Deporte, la Educación Física y la Recreación Valle del Cauca INDERVALLE. En: <http://www.indervalle.gov.co/documentos/activfisicaysalud..pdf> Recuperado octubre 16 de 2012.

- Favorece la eliminación de grasas y previene la obesidad.
- Ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre: prevención de la diabetes.
- Combate la osteoporosis.
- Mejora el sistema inmunológico.
- Aumenta la resistencia a la fatiga.
- Contribuye al mejoramiento de las cualidades físicas básicas del individuo: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.
- Aumento de la capacidad vital: volumen de aire que puede expulsarse de los pulmones partiendo de la posición de inspiración completa.

A nivel psicológico

- Ayuda a regular los niveles de estrés y ansiedad.
- Mejora la autoestima.
- Aumenta la sensación de bienestar.
- Mejora los ciclos del sueño.
- Favorece la adquisición de habilidades sociales.
- Canaliza la agresividad
- Favorece el autocontrol.
- Enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Disminuye las posibilidades de depresión.
- Mejora la independencia en la realización de ABC (Actividades Básicas Diarias).
- Mejora las relaciones interpersonales.

A nivel socio-afectivo.

- Favorece el mejoramiento o adquisición de habilidades sociales.
- Estimula la participación e iniciativa
- Estimula el afán de trabajo en grupo.
- Enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.
- Contribuye a mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales.
- Facilita la inclusión: se puede realizar sin distingo de edad, raza, nivel de habilidades, nivel cultural o socioeconómico.

Como bien se sabe que este grupo de adultos mayores debe realizar actividades físico-recreativas de acuerdo a sus características tanto físicas como intelectuales, es pertinente considerar algunos ejemplos de tipo de actividades que el adulto mayor puede practicar²⁶:

- Actividades gimnásticas que incluyen movilidad articular, elasticidad, fuerza aplicada, coordinación, equilibrio y ritmo. Estas tienen como objetivo mejorar y conservar las funciones perceptivomotoras y la habilidad del cuerpo.
- Actividades deportivas como caminatas, natación, billar, tejo o deportes que se hayan practicado regularmente a lo largo de la vida. tienen como objetivo mantener la resistencia y la capacidad vital dentro de condiciones óptimas en función de la edad.
- Actividades recreativas como turismo, juegos de atención, concentración, asociación, análisis y síntesis, juegos de mesa (ajedrez, parques, damas chinas, loterías, rompecabezas, crucigramas, etc.), bailes y expresión corporal. La finalidad de estas es mantener las facultades superiores y prevenir, en la medida de lo posible, la aparición de la demencia.
- Actividades sociales como grupos de tertulia, de intercambio generacional, de participación social. Tiene como objetivo facilitar a las personas mayores, el cumplimiento de tareas vitales propias de la adultez tardía y la vejez como miembros activos y creadores al interior de su entorno social; de tal manera que se sientan gestores de su propia existencia y de su grupo social como cualquier otra etapa de la vida.
- Actividades espirituales como grupos parroquiales, de vida ascendente, artísticos, (pintura, escultura, cerámica, música, bordado, artesanía), grupos ecológicos y de meditación. La finalidad de estas actividades es ayudar al desarrollo de mayor conciencia trascendente como hijo de Dios y ciudadanos del universo a través del testimonio de vida más elocuente para las nuevas generaciones que los discursos teóricos.

²⁶Bahamón, Berenice y Suescún, Inírida. Actividad Física y Adulto Mayor: manual para vivir mejor. Armenia (Colombia). Editorial Kinesis 2002. 1 Edición. Pág. 16-17. www.kinesis.com.co

¿Qué es la Recreación y el aprovechamiento del tiempo libre?

Según la Ley 181 de 1995²⁷ define la recreación en su artículo 5º como “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”.

En este mismo artículo establece la definición de aprovechamiento del tiempo libre como “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 psicobiológica”²⁸.

La Recreación en el Adulto Mayor

La recreación se convierte en una necesidad básica y un derecho constitucional de toda persona cualquiera que sea su edad, sexo o condición social. Hoy en día es un instrumento educativo cuya finalidad fundamental es procurar el desarrollo físico, mental y espiritual del individuo. A partir de esta concepción, se establece que “La recreación en el adulto mayor se refiere al conjunto de actividades, acciones o experiencias realizadas por una persona durante su tiempo libre, con el propósito de enriquecer su vida, satisfacer sus necesidades individuales y sociales, descansar el cuerpo y predisponer la mente para su desarrollo psíquico e intelectual”²⁹.

La recreación, al igual que las actividades físicas, presenta unas características que permiten a los entes encargados de la masificación y promoción tanto del deporte como de la recreación, pautas para el diseño de programas aplicados al adulto mayor; algunas de esas características deben atender a:

²⁷Ley 181 de 1995. Ley General del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física.

²⁸Ibíd.

²⁹ Colonia, Diego, Trujillo, Claudia y Dorado, Alba. Módulo de Capacitación en Actividad Física, Recreación y Fisioterapia, para el Adulto Mayor. Periodo Agosto-Diciembre de 2007. www.gobernaciondelvalle.gov.co pág. 94.

- Enriquecer la vida de una persona constituyéndose en una expresión de su auto-realización.
- Incluir actividades seleccionadas voluntariamente.
- Establecer una gran variedad de formas de participación y expresión.
- Promover el desarrollo intelectual, psíquico y físico del individuo.
- Propiciar la expresión creativa.

En este mismo sentido se considera relevante exponer algunos beneficios que la recreación le brinda a este grupo de adultos mayores a partir de sus gustos y necesidades. Siendo así algunos beneficios de la recreación en esta población pueden ser:

- Satisfacer las necesidades sociales básicas del individuo.
- Restituir el equilibrio emocional.
- Desarrollar la concepción estética.
- Propiciar la conformación e integración de grupos.
- Estimular el desarrollo de capacidades que contribuyan a la formación de la autonomía, la auto-dependencia, la autoestima y al logro de un estilo de vida³⁰.

Cabe concluir que lo anterior le permite a este trabajo dar cuenta de las características y necesidades propias del adulto mayor y brindar conocimientos con respecto a los beneficios que genera la práctica de actividades físico-recreativas, ya que estas concepciones se ven bastante alejadas de la realidad que estas personas viven, es por ello que se presenta la falta de interés en la realización de dichas actividades.

³⁰ Colonia, Diego, Trujillo, Claudia y Dorado, Alba. Módulo de Capacitación en Actividad Física, Recreación y Fisioterapia, para el Adulto Mayor. Periodo Agosto-Diciembre de 2007. www.gobernaciondelvalle.gov.co pág. 95 y 96.

7. DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

7.1 Descripción de los resultados

Necesidades del adulto mayor del barrio San Jorge del municipio de Florida

Las necesidades son consideradas como la impotencia ante situaciones de las que no se puede prescindir y en particular la práctica de actividades físicas y recreativas en los adultos mayores del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle, por lo que las personas entrevistadas recalcan la inexistencia de ofertas de actividades para su edad; al igual que la falta de espacios en su localidad para la realización de dichas actividades.

Del mismo modo, manifiestan que siendo personas con esta edad avanzada se ven sometidos a enfrentar diferentes tipos de enfermedades y aun así no existen opciones de acompañamiento para su enfermedad por parte de personal especializado en la materia.

Por otro lado, consideran que aunque la práctica de actividades físico-recreativas para su edad es muy importante porque genera muchos beneficios, dentro de los cuales se pueden mencionar algunos como: el mejoramiento de la calidad de vida, que combate el sedentarismo, genera una disminución del peso corporal, permite la integración social, el aprovechamiento del tiempo libre, en cierta manera la rehabilitación de alguna lesión que hayan sufrido anteriormente y les ayuda a estar más activos, no se interesan mucho por la práctica de dichas actividades.

Los adultos mayores entrevistados exponen que no practican actividades físico-recreativas tanto por falta de interés como por falta de tiempo, así como por causa de recursos económicos insuficientes, las cuales han sido las razones de prevalencia para no llevar a cabo la práctica de actividades físico-recreativas.

Intereses y motivaciones del adulto mayor del barrio San Jorge

Los adultos mayores entrevistados del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle presentan en primera instancia intereses significativos frente la práctica de

actividades físico-recreativas debido a que les ayuda a mantenerse en forma, a salir de la monotonía, a mejorar la salud, se crea una rutina de ejercicios para mantener la condición física y disminuye los dolores.

Así mismo establecen los diferentes motivos por los cuales desean llevar a cabo la práctica de las mismas, en los que se destacan los cambios saludables que se generan en su vida a nivel social, pues les permite relacionarse con las demás personas, a nivel psicológico porque les ayuda a distraerse y aliviar en cierto sentido los problemas de estrés.

Como era de esperarse, dado que el trabajo se centra en indagar los intereses físicos del adulto mayor del barrio San Jorge del municipio de Florida valle, dentro de los resultados obtenidos, se evidenció con más certeza la motivación por los cambios a nivel físico, ya que manifiestan que con esta práctica logran sentirse bien, con más armonía y energía en el cuerpo permitiendo así estar más activos para continuar realizando otras actividades.

Expectativas por la práctica de actividades físico-recreativas en el adulto mayor del barrio San Jorge del municipio de Florida

Las expectativas que presentaron algunos de los adultos mayores con respecto a la práctica de estas actividades fueron satisfactorias y atractivas, donde sugirieron la promoción de diferentes tipos de actividades tanto físicas como recreativas por parte de la Alcaldía municipal, en donde las primeras pueden ser acuáticas, de resistencia moderada o gimnasia adaptada; mientras que las segundas serían baile de salón, festivales recreativos, juegos populares y deportes adaptados.

De acuerdo con estos resultados se puede tener en cuenta los intereses particulares de esta población para el diseño de programas futuros en adultos mayores y en particular los del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle.

A diferencia de lo anterior, otras personas manifestaron que no se cumple con sus expectativas debido a que como se había mencionado anteriormente, la falta de motivación es inminente, la adecuación de espacios deportivos que contribuyan a una

buena práctica de las actividades y satisfacción personal, y lo más importante la falta de ofertas de acuerdo a la población.

7.2 Interpretación de los Resultados

Para la obtención de la información necesaria, se realizaron 20 entrevistas a doce hombres y ocho mujeres adultos mayores del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle, en donde se observó que catorce (14) de veinte (20) personas de algún modo presentan interés por la práctica de actividades físico-recreativas; mientras que las demás expresaron no contar con disponibilidad de tiempo ni motivación para estas prácticas.

En la estructuración de las entrevistas se tuvieron en cuenta algunos aspectos de vital importancia para dar cumplimiento a los objetivos propuestos, estos son las necesidades, los intereses y las expectativas frente a la práctica de actividades físico-recreativas.

Basándose en lo anterior, el análisis que se realiza a partir de esta información es que el grado de interés que presentan algunos de los adultos mayores entrevistados del barrio San Jorge del municipio de Florida es satisfactorio, aunque no existan programas de atención al adulto mayor a través de actividades físicas y recreativas y en particular en este lugar de la investigación.

De aquí que los motivos por los cuales hayan practicado, estén o deseen realizar las actividades físico-recreativas, son el mejoramiento de la calidad de vida, la integración social, la diversión y combatir el sedentarismo, siendo las dos primeras las razones más comunes en los adultos mayores que manifestaron motivación por estas actividades, lo que hace que estas personas se incentiven a practicar las mismas.

Contrario a ello, las personas que mostraron desinterés por la práctica de actividades físico-recreativas y que a su vez argumentaron que la falta de tiempo era la razón por la cual no se motivaban a participar, es debido a que se continua con las labores y obligaciones domésticas, es decir, mientras unos siguen trabajando, otros se dedican al cuidado de los nietos, responsabilidades con su cónyuge o realizar otras actividades

que no le produzcan tanta fatiga como ver televisión, leer periódicos o conversar con sus vecinos.

Otras opiniones que se analizaron en las entrevistas fue la falta de oferta de actividades físico-recreativas de acuerdo a las características de los adultos mayores y en el mismo sentido los espacios adecuados para dicha práctica, que como se indicó antes, es un punto débil que tiene la Alcaldía municipal con respecto a los diseños de programas de atención al adulto mayor con personal especializado en el área, pues estos espacios se convierten en un segundo hogar para esta población con el fin de incentivar a estas personas al esparcimiento, el aprovechamiento del tiempo libre y tener conocimiento sobre los beneficios de la práctica de actividades físico-recreativas, por ende contribuye al mejoramiento de la calidad de vida.

Con respecto a la adecuación de los espacios físicos para la práctica de estas actividades, los adultos mayores tanto interesados como los de falta de motivación, opinaron que no existe un proyecto por parte de la Alcaldía municipal en cuanto a la infraestructura de estos lugares que les permita la construcción de un ambiente sano, agradable y cómodo, en el cual los motive a la incorporación de estos grupos de tercera edad, y así promover la integración social y el mejoramiento de la calidad de vida.

El horario es otro aspecto que no dejan de lado los adultos mayores, pues el 70% de las personas entrevistadas, coinciden en que por las obligaciones con las que todavía cuentan, la energía que mantienen y evitar el sol, llevar a cabo la realización de las actividades físico-recreativas en las horas de la mañana sería lo más adecuado, en donde aciertan con la opción de las 7:00 am a 8:00 am, permitiéndoles llegar más activos y animados a sus hogares y continuar con sus labores.

Del mismo modo se presentaron los días de la semana en que les gustaría desarrollar las actividades, por lo que tanto algunos hombres como las mujeres respondieron a los Miércoles y Jueves, explicando que están en mitad de semana por lo cual los quehaceres son menos y podrán divertirse mejor sin tener que estar pensando en lo que tienen que llegar a hacer en sus casas.

Dentro del contenido de las entrevistas se registró un aspecto de gran relevancia frente a las opiniones de las actividades físico-recreativas y el resultado obtenido fue

que aunque ambos géneros coincidieron en que la actividad física le ayuda en el mejoramiento de la salud, en los hombres resalta la visión de mantenerse activos y vigorosos; mientras que para las mujeres nace la necesidad de practicar estas actividades para conservar su estética.

En este mismo sentido, se analiza la preferencia que estas personas presentan con respecto a las actividades físicas y recreativas, considerando que los hombres acuden más a las actividades físicas porque para ellos estas les permite mantenerse en forma y debido a su contextura física, el mantenimiento de la fuerza, por lo que favorecen las actividades acuáticas, de resistencia moderada y como bien se dijo las de mantenimiento de fuerza. Sin embargo, las mujeres que se entrevistaron, que por cierto todas realizan actividades físicas, eligieron las recreativas, por la diversión que les genera la práctica de esta actividad específica, pues manifestaron que tanto el baile de salón como la conformación de grupos para festivales recreativos y encuentros culturales les permite recordar vivencias que tuvieron en su adolescencia, además de salir de la monotonía en la que se encuentran debido al cumplimiento de sus labores domésticas, del mismo modo revivir y conservar esa “llama” de la vanidad y la felicidad. De aquí que la opinión con relación a los cambios saludables que presenta la práctica de actividades físico-recreativas a nivel físico la atribuyan los hombres y a nivel social las mujeres.

Por otro lado y de acuerdo con los resultados de la entrevista en uno de los puntos que se manejó, aunque el número de mujeres entrevistadas fue menor que el de los hombres, se pudo apreciar que el género masculino se considera con más dificultad para la práctica de actividades físico-recreativas, esto debido a la falta de interés por las mismas.

A partir de la información proporcionada por los adultos mayores entrevistados, se puede concluir que estas personas consideran de gran importancia la práctica de actividades físico-recreativas porque les permite interactuar con los demás, les ayuda a sentirse saludables y divertidos, a aliviar enfermedades, de igual forma a salir de la monotonía en la que se enfrentan por el cese laboral.

Sin embargo, lo que indicaron con mayor frecuencia es que no las practican debido a que la Alcaldía municipal no ha establecido unos parámetros en donde se les brinde espacios adecuados a esta población y se lleve a cabo el diseño de un programa de

atención al adulto mayor de acuerdo a sus características físicas y necesidades, en particular en el barrio San Jorge.

8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

De acuerdo con las entrevistas, se evidenció que en gran medida existe falta de interés por la práctica de actividades físico-recreativas por parte los adultos mayores del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle, pues manifestaron que la Alcaldía municipal no ha presentado políticas en donde se oferten diferentes tipos de actividades que atiendan sus necesidades e intereses, de ahí que las dificultades para participar en actividades físicas hagan referencia a aspectos tan variados como: la falta de tiempo, de confianza y de dinero, tener otras obligaciones en su hogar, depresión, temor a cualquier lesión, la adecuación de los espacios para la práctica de dichas actividades, intervención de personal especializado y un aspecto de gran relevancia, la variedad en las actividades tanto físicas como recreativas.

Los adultos mayores entrevistados identifican la importancia de la práctica de actividades físico-recreativas, debido a que les brinda muchos beneficios dentro de los cuales se pueden mencionar el mejoramiento de la salud tanto física como mental, la integración social y la satisfacción personal, sin embargo, seis (6) personas de la población entrevistada, indicaron más práctica de actividades distintas a las físicas y recreativas y por deber al cumplimiento de su trabajo, ya que resultaron tres (3) hombres que su actividad laboral es el corte de caña, por lo que su tiempo no es fijo, mientras que en los otros tres que también son del sexo masculino, están pensionados, y manifiestan ocupar su tiempo libre en ver televisión, leer el periódico o hablar con sus vecinos.

Por otro lado, se considera de gran importancia señalar los tipos de actividad que prefirieron los adultos mayores entrevistados, en donde algunos hombres eligieron las actividades físicas tales como de resistencia moderada, acuáticas o de mantenimiento de la fuerza; mientras que tanto las mujeres, como otros hombres, desearon la práctica de actividades de tipo recreativo dentro de las cuales se pueden destacar el baile de salón, los encuentros culturales y los festivales recreativos; esto puede deberse a que las mujeres entrevistadas ya realizan actividades físicas por lo quieren experimentar otras actividades que les permitan sentirse más divertidas e integrarse más con las demás personas.

Los horarios de práctica de las actividades físico-recreativas que resultaron más cómodos para la mayoría de los entrevistados son en las horas de la mañana, de 7:00 a 8:00 am por estar el ambiente más fresco y ellos más disponibles activamente para la realización de los ejercicios; mientras que para otros les resultaba mejor en la jornada de la tarde de 5:00 a 6:00 pm debido al trabajo o al cumplimiento de los deberes en el hogar (cónyuge, nietos). Del mismo modo, expresaron preferencia en los días miércoles y jueves para la práctica de estas actividades, pues argumentaron ser los días de la semana con menos actividades hogareñas.

En definitiva la entrevista permitió identificar con más claridad las necesidades existentes en la población de adultos mayores con respecto a la práctica de actividades físico-recreativas, y al mismo tiempo conocer los intereses que tienen hacia las mismas.

De esta forma y atendiendo a las necesidades e intereses que presentan los adultos mayores del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle, se hace necesario exponer algunas recomendaciones para que la Alcaldía del municipio como ente principal diseñe políticas destinadas a la promoción de la actividad física y recreativa que sirvan de base en la implementación de otros programas como la alimentación saludable, dirigidos a los adultos mayores no solo para el lugar de la investigación, sino también para el resto de las comunas del municipio de Florida Valle, con el fin de que conozcan los beneficios de la actividad física y así generar el hábito del ejercicio.

Se hace necesario mencionar que las diferentes causas de desinterés que presentan los adultos mayores, en particular los del barrio San Jorge del municipio de Florida, son debido a la falta de ofertas de actividades físico-recreativas y la inexistencia de los espacios para dichas prácticas, es por ello que la Alcaldía municipal debería crear espacios adecuados donde el adulto mayor pueda desarrollar las actividades y se genere un ambiente sano, ameno y agradable.

En el mismo sentido resulta el diseño de la planificación de variadas actividades físico-recreativas teniendo en cuenta las necesidades e intereses de esta población, con el fin de contrarrestar el sedentarismo, las enfermedades y así contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de un sector de la población que estadísticamente va en aumento.

En el diseño de la planificación que se menciona anteriormente, se debe considerar la implementación de la educación para el adulto mayor, la cual constituye un proceso de gran importancia ya que de ésta depende la interacción por parte de la familia, la comunidad, y las entidades prestadoras de servicio al adulto mayor, de ahí que se pueda lograr un mejor estilo de vida, potenciando sus esperanzas, sus valores y lo más importante, el sentirse autosuficientes para que se den cuenta hasta dónde pueden llegar en la práctica de actividades físico-recreativas y así llevar una vida más saludable tanto física como mental.

En definitiva, la Alcaldía con la participación del IMDER del municipio de Florida Valle, debido al aumento de esta población y que necesitaran de una mejor atención integral, tendrán la misión de utilizar medios de comunicación masivos, como la televisión, la radio, campañas, etc., para motivar al adulto mayor que como bien se dijo anteriormente no solo en el barrio San Jorge sino en todo el municipio, a la práctica de actividades físico-recreativas y a la incorporación de grupos sociales para adquirir nuevos conocimientos, habilidades y las actitudes necesarias para la práctica de las actividades y así mejorar su calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

Albert Gómez, María José. La investigación educativa: claves teóricas. Madrid, McGraw-Hill, 2007.

Annicchiarico, Rubén. Maestro de Educación Física. La Actividad Física y su Influencia en una Vida Saludable. En Revista Digital. Buenos Aires. Año 8. N°51. Agosto de 2002. <http://www.efdeportes.com/>

Bahamón, Berenice y Suescún, Inírida. Actividad Física y Adulto Mayor: manual para vivir mejor. Armenia (Colombia). Editorial Kinesis 2002. 1 Edición. Pág. 15-16. www.kinesis.com.co

Balceiro, Josefa. Ocupación del tiempo libre. <http://www.monografias.com/trabajos84/ocupacion-tiempo-libre-adulto-mayor/ocupacion-tiempo-libre-adulto-mayor.shtml> . Recuperado octubre 22 de 2010.

Barrios, Duarte y Cardoso Pérez L. Motivos de permanencia en el ejercicio de mujeres incorporadas a círculos de abuelos. En: Revista antioqueña de medicina deportiva y ciencias aplicadas al deporte y la actividad física. Vol. 6, numero 1 (Junio 2003), pág. 30-37. Recuperado septiembre 21 de 2012.

Cabanes, Flores Lida. Tercera Edad: necesidad de educación en el adulto mayor. En <http://www.monografias.com/trabajos23/tercera-edad-educacion/tercera-edad-educacion.shtml>

Coll, Cesar y Erickson. Características del adulto mayor. <http://es.scribd.com/doc/39928791/Caracteristicas-del-Adulto-Mayor> Recuperado noviembre 3 de 2012.

COLOMBIA. CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Ley 1276 (5, enero, 2009). Por la cual se modifica la Ley 687 del 15 de agosto de 2001 y se establecen nuevos criterios de atención integral del adulto mayor en los centros vida. Diario Oficial No. 47.223 de 5 de enero de 2009.

COLOMBIA. CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Ley 1315 (13, julio, 2009). Por medio de la cual se establecen las condiciones mínimas que dignifiquen la estadía de los adultos mayores en los centros de protección, centros de día e instituciones de atención. Diario Oficial No. 47.409 del 13 de julio de 2009. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2009/ley_1315_2009.html. Recuperado octubre 12 de 2011.

Colonia, Diego, Trujillo, Claudia y Dorado, Alba. Módulo de Capacitación en Actividad Física, Recreación y Fisioterapia, para el Adulto Mayor. Periodo Agosto-Diciembre de 2007. www.gobernaciondelvalle.gov.co

Departamento Administrativo Nacional de Estadística DANE. Censo de población 2005. En www.dane.gov.co

Diagnóstico del municipio de Florida Valle. (Documento preliminar para ampliar y ajustar). www.florida-valle.gov.co

Henderson, Virginia. Necesidades Básicas del Adulto Mayor. <http://web.usal.es/~acardoso/temas/necesidades.htm>
<http://es.scribd.com/doc/39928791/Caracteristicas-del-Adulto-Mayor> Recuperado noviembre 3 de 2012.

Instituto del Deporte, la Educación Física y la Recreación Valle del Cauca INDervalle. En: <http://www.indervalle.gov.co/documentos/activfisicaysalud..pdf> Recuperado octubre 16 de 2012.

Instituto del Deporte, la Educación Física y la Recreación Valle del Cauca. La actividad física en los adultos mayores. <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html> Recuperado noviembre 10 de 2012.

Ley 181 de 1995. Ley General del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física.

Pont, Pilar. Tercera edad, actividad física y salud. Badalona (España). 2006. 7ª Edición. Pág. 87 www.paidotribo.com Recuperado noviembre 3 de 2012.

Ruíz Erazo, Leidy Johanna. La mujer y el deporte formativo de la Universidad del Valle sede Palmira. Trabajo de grado, Universidad del Valle, Palmira, 2012.

Sánchez, Rodríguez Maikel. Programa de actividades para prevenir el sedentarismo en adultos mayores. <http://www.monografias.com/trabajos87/programa-actividades-prevenir-sedentarismo-adultos-mayores-mcpio-san-cristobal>.

Sogo, Anisley. La motivación de adultos mayores por la práctica de actividades físicas. Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 161, Octubre de 2011. <http://www.efdeportes.com/> Recuperado septiembre 21 de 2012

Villada, Erik. El mejoramiento físico integral como mediador positivo en el rendimiento de la actividad laboral y la prevención de enfermedades en adultos, usuarios del Gimnasio de la Casa Club del Egresado de la Universidad de Medellín. Medellín. Año 2009. <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/192-elmejoramiento.pdf>. Recuperado marzo 22 de 2011

ANEXOS

ANEXO A.

UNIVERSIDAD DEL VALLE SEDE PALMIRA PROGRAMA ACADÉMICO LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Estudiante Melania Rivas López

Con las siguientes preguntas se busca recopilar información para la elaboración del trabajo de grado que consiste en caracterizar las necesidades e intereses de las actividades físico-recreativas de los adultos mayores del barrio San Jorge del municipio de Florida Valle. Las respuestas que usted ofrezca serán utilizadas únicamente para este objetivo y su nombre solo será utilizado si usted lo autoriza expresamente.

Entrevista N° _____

1. Edad: _____
2. Sexo: Femenino _____ Masculino _____
3. ¿Qué ocupación tiene actualmente? _____
4. Estado Civil actual:

Soltero____ Casado____ Viudo____ Divorciado____ Unión Libre____

5. Nivel académico:

Sin estudio	_____	Primaria incompleta	_____
Primaria completa	_____	Secundaria incompleta	_____
Secundaria completa	_____	Media incompleta	_____
Media completa	_____	Técnico	_____
Tecnólogo	_____	Profesional	_____
Posgrado	_____		

6. ¿Qué beneficios considera usted que genera la práctica de actividad físico-recreativa?

Mejoramiento de la calidad de vida	_____	Integración social	_____
Aprovechamiento del tiempo libre	_____	Rehabilitación	_____
Ningún beneficio	_____	Otros	_____

¿Cuáles? _____

7. ¿Considera que a su edad la práctica de actividad físico-recreativa es importante?

Sí_____ No_____

¿Por
qué?_____

8. ¿Alguna vez usted practicó actividades físico-recreativas?

Sí_____ No_____

¿Cuándo? _____

¿Por cuánto tiempo? _____

9. ¿Cuál es la razón principal por la que hoy usted no practica actividades físico-recreativas?

Falta de interés	_____	Falta de tiempo	_____
Recursos económicos insuficientes	_____		
Lesión física	_____	¿Cuál?	_____

Otra _____
¿Cuál? _____

10. ¿Cuál considera que es la razón fundamental por la que los adultos mayores del barrio San Jorge no practican actividades físico-recreativas?

Falta de espacios adecuados _____
La oferta de actividades para su edad es precaria _____
No existen opciones de acompañamiento para su enfermedad _____
¿Cuál enfermedad? _____
Otra _____
¿Cuál? _____

11. ¿Cuál es la opinión que tiene de sí mismo respecto a la práctica de actividades físico-recreativas?

Me siento competente para la práctica de actividades físico-recreativas _____
Siento satisfacción al realizar actividades físico-recreativas _____
Realizo coordinadamente los ejercicios físicos _____
Se me hace difícil la realización de los ejercicios físicos _____
Disfruto de las actividades porque me relaciono con los demás _____

12. ¿Usted considera que es necesario que la práctica de actividades físico-recreativas haga parte de su vida cotidiana?

Sí _____ No _____
¿Por qué? _____

13. ¿Qué piensa sobre la práctica de actividades físico-recreativas?

Es importante porque mejora mi salud _____
Me permite interactuar con las demás personas _____
Me ayuda a mantenerme en forma _____

Me ayuda a salir de la monotonía _____
Me permite estar más activo _____
Otra _____
¿Cuál? _____

14. La práctica de actividades físico-recreativas genera cambios saludables en su vida

A nivel social _____
A nivel físico _____
A nivel psicológico _____
Ningún cambio _____
¿Por qué? _____

15. Si existieran las condiciones de espacio y oferta para la práctica de actividades físico-recreativas cerca de su vivienda, ¿usted participaría de estas dinámicas?

Sí _____ No _____ No sabe _____
¿Por qué? _____

16. ¿Qué otras razones lo motivarían a la práctica de actividades físico-recreativas?

Compartir con los demás vecinos del barrio _____
Tener conocimiento de los beneficios de la práctica de ejercicios físicos _____
Para combatir el sedentarismo _____
Para divertirme y sentirme saludable _____
Para mantener una rutina de ejercicio _____

17. ¿Qué tipo de actividades físicas piensa usted que debería promocionar la alcaldía del municipio?

Actividades de rehabilitación	_____
Actividades de resistencia moderada	_____
Actividades de velocidad moderada	_____
Actividades de mantenimiento de fuerza	_____
Actividades acuáticas	_____
Gimnasia adaptada (Bajo Impacto)	_____
Otra	_____

¿Cuál? _____

- 18.** ¿Qué tipo de actividades recreativas usted considera que debería promocionar la alcaldía municipal?

Baile de salón	_____
Juegos de mesa	_____
Danzas tradicionales	_____
Encuentros culturales	_____
Juegos populares y deportes adaptados	_____
Festivales recreativos	_____
Otra	_____

¿Cuál? _____

- 19.** ¿Qué día de la semana le gustaría que se desarrollaran las actividades físico-recreativas? (ofrezca dos opciones viables)

Lunes _____	Jueves _____	Domingo _____
Martes _____	Viernes _____	
Miércoles _____	Sábado _____	

¿Por qué? _____

20. ¿Qué horario considera adecuado para la práctica de actividades físico-recreativas?

7:00 am a 8:00 am _____

8:00 am a 9:00 am _____

9:00 am a 10:00 am _____

4:00 pm a 5:00 pm _____

5:00 pm a 6:00 pm _____

6:00 pm a 7:00 pm _____

¿Por qué? _____

Autorizo que mi nombre sea utilizado para el análisis y desarrollo del presente trabajo, ya que esta información obtenida puede servir como instrumento de comunicación a los entes institucionales del municipio para promover una mejor programación en el manejo de las necesidades que se presentan en la población del adulto mayor.

SI _____

NO _____

Firma

C.C.