



Universidad  
del Cauca

Universidad del Cauca

Facultad de ciencias naturales, exactas y de la educación

Departamento de educación física

Programa de licenciatura en educación básica con énfasis en educación física,  
deportes y recreación

ENMANUEL FERNANDO PORTILLA DORADO

PROMOCIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
RECREATIVA EN EL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DIVINO NIÑO JESÚS  
DE LA CIUDAD DE POPAYÁN

INFORME FINAL

Trabajo de grado modalidad práctica social

Profesor guía: Guillermo Rodríguez

Popayán, Colombia

2008

## TABLA DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN.....	3
1- RESUMEN DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA.....	5
1.1- Caracterización del contexto.....	5
1.2- Problemática educativa.....	7
1.3- Propósitos.....	9
1.3.1- General.....	9
1.3.2- Específicos.....	9
1.4- Referente conceptual temático.....	10
1.4.1- Promoción de la salud.....	10
1.4.2- Actividad física.....	14
1.4.3- Actividad física recreativa.....	18
1.4.4- Adulto mayor.....	20
1.5- Plan de acción.....	26
1.5.1- Propuesta pedagógica.....	26
1.5.2- Plan curso.....	30
1.5.2.1- Movilidad articular consciente.....	31

1.5.2.2-	Postura corporal y flexibilidad con sentido.....	35
1.5.2.3-	La relajación: acción y deseo.....	48
2-	TRASCENDENCIA EN MÍ.....	55
3-	RECuento ANALÍTICO DEL CARGO QUE OCUPÉ EN EL HOGAR DIVINO NIÑO JESÚS DE LA CIUDAD DE POPAYÁN.....	58
4-	DESCRIPCIÓN ANALÍTICA DE LOS CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS (ACCIONES, ACTIVIDADES, LOGROS Y MATERIALES) REALIZADOS EN EL MARCO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA .....	60
5-	APORTES A LA COMUNIDAD Y AL HOGAR DIVINO NIÑO JESÚS DE LA CIUDAD DE POPAYÁN.....	79
6-	SÍNTESIS DEL TRABAJO EFECTUADO.....	82
7-	RECOMENDACIONES Y CONCLUSIONES.....	83

## PRESENTACIÓN

La propuesta pedagógica configurada dentro de la modalidad de práctica social y la cual tiene como título **“PROMOCIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN EL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DIVINO NIÑO JESUS DE LA CIUDAD DE POPAYAN”**, gira en torno a tres ejes temáticos que son:

- Promoción de la salud
- Actividad física recreativa
- Adulto mayor

Estos referentes temáticos que se explicarán resumidamente más adelante nacieron inicialmente al realizar una revisión bibliográfica en la que fue posible notar que a nivel nacional y sobre todo a nivel local son pocas las intervenciones por parte de los educadores físicos que se han hecho en cuanto a la promoción de la salud en el adulto mayor se refiere, dejando a la vista la necesidad para que se instauren programas de actividad física que vayan encaminados a la promoción de hábitos saludables en este tipo de población que día a día son calificadas por la sociedad como personas débiles e inhábiles, como lo plantean Kite y Johnson, (1988), citados por Papalia, D. y Wendkos, S. (1997), quienes según un análisis de 43 estudios las personas de edad son juzgadas más negativamente que las más jóvenes con relación a características de competencias y productividad.

Para tratar de sanar esta necesidad se creó e implementó el programa ya mencionado donde lo que se buscó inicialmente es prestarle atención a las capacidades tanto físicas, como psíquicas e intelectuales de los adultos mayores teniendo en cuenta sus experiencias, sabiduría y deseos a través de la práctica continua de ejercicios y movimientos intencionados que poco a poco se fueron instaurando dentro de sus hábitos cotidianos sirviendo como estrategia de bienestar físico, mental y social.

Este programa fue aceptado e implementado en el hogar divino niño Jesús, el cual tuvo una duración aproximada de 4 meses, tiempo en el que no solo se aplicó el plan de acción, sino que también sirvió para recoger datos y experiencias que en últimas fueron analizadas dando como resultado el siguiente trabajo o reflexión.

## **1- RESUMEN DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA**

A continuación se hace una breve descripción de la caracterización del contexto en el que se ejecutó el plan de acción, la problemática de la comunidad, los propósitos planteados, el referente conceptual temático y el plan de acción, los cuales están contenidos dentro de la propuesta pedagógica y que ayudará a reflejar y dejar en claro la pertinencia del trabajo y el cumplimiento de los propósitos previstos.

### **1.1- CARACTERIZACIÓN DEL CONTEXTO**

El hogar divino niño Jesús se encuentra ubicado en el centro de la ciudad de Popayán en la calle 4ª n° 0-55, teléfono 8240509.

Los adultos mayores del hogar divino niño Jesús de la ciudad de Popayán son personas mayores de 55 años de edad, 115 en total tanto de sexo masculino como de sexo femenino, nacidos en diferentes lugares de Colombia, donde predominan los nacidos en las zonas rurales del sur occidente del país, además son personas que en su gran mayoría han sido abandonados en este lugar por sus familiares desde hace varios años, mientras que otros pocos son dejados en el hogar durante los días de semana ya que sus familiares por razones laborales no pueden dedicarle el tiempo necesario a ellos y algunos fines de

semana son llevados de nuevo a sus hogares por sus hijos o nietos. Durante los 6 meses aproximadamente que estuve compartiendo con ellos logré notar que gran parte de ellos son analfabetas (40%), y más o menos un 25% son bachilleres. El grupo promedio con el que se trabajó consta de 18 personas (11 mujeres y 7 hombres), los cuales asistieron a las clases diarias voluntariamente después de dar a conocer a los 115 abuelitos el programa, sus propósitos y los beneficios que les aportaría. Es necesario precisar que se trabajo con este número de personas porque el programa fue abierto a todos aquellos adultos mayores que se sintieran con la capacidad física y mental para participar de las actividades propuestas, en ninguna clase se llamaba a lista, ni mucho menos se obligaba a los abuelitos a participar de las sesiones de trabajo.

Aunque actualmente no se cuenta con una visión y misión establecida y documentada, si es muy claro que el objetivo principal del hogar es brindar la atención integral y necesaria para que el adulto mayor pase sus últimos años en total comodidad y bienestar, donde además de brindarles la alimentación y el alojamiento adecuado también se les presta atención médica y su rehabilitación adecuada.

Este hogar es un lugar amplio que en su infraestructura cuenta con:

- 40 habitaciones cada una con 4 camas dispuestas para el alojamiento de los longevos.
- 2 salas de descanso con televisor.
- Sala de visitas.
- Cafetería.

- Comedor.
- Sala de fisioterapia respiratoria.
- Sala de terapia física.
- Capilla donde todos los días se celebran dos misas.
- Gimnasio.
- Sala de modistería.
- Lavandería.
- Zona de siembra y cosecha de alimentos.
- Cocina.
- Sala de recepción a invitados.
- Garaje.
- Carpintería.

El hogar divino niño Jesús es dirigido y coordinado por Sor Mónica Caro, quien pertenece a la fundación española de las HERMANITAS DE LOS ANCIANOS DESAMPARADOS, quienes son las encargadas de recibir y velar por el bienestar de los adultos mayores que se encuentran en la institución.

## **1.2- PROBLEMÁTICA EDUCATIVA**

El introducir un programa de promoción de la salud en el adulto mayor nace por la necesidad de fomentar la actividad física y el movimiento intencionado en este tipo de población que día a día como ya se menciono anteriormente son juzgados negativamente en cuanto a su nivel de productividad y capacidades físicas se refiere, por lo que es vital que se preste atención a sus aptitudes



físicas y mentales mediante la puesta en práctica de rutinas de ejercicios que les ayudará a llevar una vida sanamente estable o incluso mejorarla.

Aunque el ejercicio físico y la actividad física tienen un claro beneficio para la salud, la mayoría de los adultos mayores no se involucran en ninguna actividad de ejercicio regular. En parte esto se constituye como un reto, al tratar de fomentar el ejercicio apropiado para estas personas, lo que ayudará a que se cree un proceso saludable y que contribuya a trabajar su autodesarrollo, sus potencialidades, y su autosuficiencia proporcionando bienestar en los longevos y estimulándolos para que vivan esta etapa llena de cambios desde una perspectiva positiva y enriquecedora.

Con la intervención de este programa se quiso mejorar la creatividad, la expresión y la capacidad de resolver problemas por medio de actividades en las que se tuvieron en cuenta la participación activa y la democracia del adulto mayor donde ellos tuvieron la posibilidad de proponer actividades que eran de su agrado. Por lo anterior las actividades más convenientes para trabajar con el adulto mayor del hogar divino niño Jesús son las de tipo recreativo, actividades que sean de corta duración y de baja intensidad física, ya que por la edad y las condiciones físicas de este tipo de población no es conveniente realizar otros tipos de actividad física que requieran mucho esfuerzo.

## **1.3- PROPÓSITOS**

### **1.3.1- Propósito general:**

Promover la actividad física recreativa y el movimiento intencionado en los adultos mayores del hogar divino niño Jesús, como elemento fundamental de salud y bienestar que les permita mantener una vida física, mental y socialmente agradable.

### **1.3.2- Propósitos específicos:**

- Desarrollar a través de la actividad física recreativa un programa para la promoción de la salud en el adulto mayor del hogar divino niño Jesús de la ciudad de Popayán.
- Generar una huella en la calidad de vida del adulto mayor del hogar divino niño Jesús de la ciudad de Popayán, especialmente en sus hábitos saludables y sus estados emocionales mediante la promoción y ejecución de actividades recreativas con sentido, intencionalidad y deseo que sean desarrolladas en su ambiente cotidiano.
- Potenciar y permitir la participación del adulto mayor del hogar divino niño Jesús, en actividades recreativas enfocadas en su bienestar físico, mental y social.

## **1.4- REFERENTE CONCEPTUAL TEMÁTICO**

### **1.4.1- Promoción de la salud**

Se hace necesario para entender la promoción de la salud realizar una revisión histórica, para saber en que momento nace esta disciplina, ya que en la actualidad aun persisten prácticas y creencias primitivas tales como amuletos, talismanes, hechizos, pulseras magnéticas o el uso de semillas en las muñecas de los niños, etc. que son muestra clara del interés por conservar y promocionar la salud (Restrepo, 2001).

El concepto de salud que manejaban los griegos tenia relación con el culto a Esculapio quien era el dios de la salud, el cual tuvo 2 hijas, Panacea conocida como la diosa de la curación, de las medicinas y de los procedimientos terapéuticos e Hygea diosa de la salud, del arte de estar sano y de donde proviene la palabra higiene. Claro está que en los tiempos modernos lo que se ve es una exagerada supremacía de lo curativo y un gran desarrollo de la medicina, lo cual hace de la atención médica algo costoso (Restrepo, 2001).

Por otra parte es importante resaltar que los griegos fueron elitistas en las prácticas de la salud por que aquellas recomendaciones para obtener una vida sana solo era divulgada a los Aristócratas ricos, ya que ellos si tenían el tiempo necesario para el cultivo del cuerpo a diferencia de los esclavos quienes tenían que trabajar para conseguir su sustento y de su familia, aunque Platón decía

que era mejor tener poco dinero y estar sano, que estar enfermo y ser rico (Restrepo 2001, p.16).

Ya en el imperio romano la comunidad tenía una visión más realista de la salud, siendo esta menos contemplativa, con algunos principios higiénicos de los griegos aunque para los romanos el excesivo cuidado del cuerpo era algo afeminado e inútil y de donde se desprendió un concepto más amplio de la salud que involucraba la mente obteniendo como resultado el dicho de “cuerpo sano, mente sana” que aún se promulga en nuestra sociedad.

Pero los romanos nos dejaron otras contribuciones relacionadas con la promoción de la salud como son la construcción de acueductos, cañerías, desagües, baños públicos y cuartos para vestirse, además de la institucionalización de hospitales y clínicas dentro del sector público.

Después de la introducción de la mente en el concepto de la salud durante el cristianismo se exalta al espíritu como principal elemento de salud y el cuerpo pasa a ser tomado como vehículo para llegar al alma por lo tanto se aceptaron las ideas de galeno (el más famoso médico romano) quien creía que el alma era más duradera e importante que el cuerpo y se fueron abandonando los principios hipocráticos quien fue el representante máximo del pensamiento griego sobre la vida sana como fuente de riqueza.

Hay que mencionar un hecho importante que realizaron los musulmanes, quienes en los hospitales implementaron bibliotecas, patios de lectura,

narradores de cuentos para distracción de los enfermos y en las noches se tocaba música suave para aquellos que sufrían de insomnio, incluso se daban subsidios a los enfermos hospitalizados hasta que estuvieran listos a reanudar su trabajo (Guthrie 1947, p.104-133 en Restrepo & Málaga 2001, p.18).

En el siglo XVII se registran grandes avances en la medicina más no en la salud pública siendo el microscopio el descubrimiento más trascendental, reconociendo a los seres vivos como causantes de enfermedades, lo contrario sucedió en el siglo XVIII época donde se realzó la importancia de la salud física y de la mental tanto para el individuo como para la sociedad y se hicieron grandes esfuerzos para promoverlas.

En el siglo XIX aparece el padre de la medicina social el alemán Rudolf Virchow quien después del estudio de una epidemia reconoce unos pre-requisitos para ser saludables, entre ellos están que las comunidades tienen derecho a tener un gobierno autónomo y elegido por ellos, además de la separación iglesia-estado, que los impuestos sean para los ricos y que se mejore la agricultura, lo importante está en que Virchow se atrevió a declarar abiertamente que los determinantes de las enfermedades y epidemias se encontraban en las condiciones de vida inadecuadas de la gente pobre (Restrepo 2001, p.21).

En el siglo pasado Henry Sigerist, según Restrepo (2001), comienza la renovación y construcción teórico-práctica de la promoción de la salud, la cual hace referencia a las acciones basadas en la educación sanitaria y a las acciones del estado para mejorar las condiciones de vida.

El programa de salud que Sigerist propone es en resumen:

Educación libre para toda la población, incluyendo educación en salud.

Mejores condiciones de trabajo y de vida para la gente.

Mejores medios de recreación y descanso

Médico accesible a todo el mundo, listo y capaz de aconsejar y ayudar a mantener la salud y a su restauración, cuando la prevención ha fallado.

Centros médicos de investigación y capacitación.

Este es un pequeño resumen de cómo era concebida la salud y como poco a poco fue apareciendo el concepto de promoción de la salud.

En otra instancia (Díaz, P. 1999, P. 313), dice que la promoción de la salud debe:

Propiciar en el individuo las actividades, valores y conductas adecuadas para motivar su participación en beneficio de la salud individual y colectiva, por lo que comprende a los servicios de educación, para la salud, nutrición y control de los efectos nocivos del ambiente en la salud.

Este autor tiene en cuenta a las entidades promotoras de salud como principales encargados de dar a conocer y capacitar a la comunidad sobre las medidas y actos necesarios para evitar o disminuir los riesgos a padecer enfermedades y/o accidentes, lo cual está ayudando a la disminución de los gastos a la familia por pagos de hospitalización, tratamiento, rehabilitación e incapacidad.

### 1.4.2- Actividad física

En primera instancia hay que aclarar que la actividad física no es una actividad en donde la persona que la practique tiene que quedar exhausto físicamente, o que para poderla practicar se debe estar en un sitio abierto, de gran espacio, aunque sería lo ideal, la actividad física ante todo debe de adaptarse a los gustos y posibilidades del individuo, generando una conciencia clara de los beneficios y aportes para la salud que trae su práctica moderada.

Actividad física, ejercicio físico, deporte y forma física son palabras que aunque se manejan cotidianamente en el contexto de la educación física no tenemos muy claro sus conceptos y por ende sus diferencias, es por esta razón que a continuación se dará una breve definición de cada uno de estos conceptos según la unión europea de actividad física:

- Actividad física: Es la energía total que se consume por el movimiento del cuerpo. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar, ir de compras o trabajar.
- Ejercicio: Movimientos planificados y diseñados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud.
- Deporte: Actividad física ejercida como competición que se rige por unas normas. En muchos países europeos el término deporte abarca todo tipo de ejercicios y actividades físicas realizadas durante el tiempo libre.
- Forma física: Serie de atributos, como la resistencia, la movilidad y la fuerza, que se requieren para realizar actividades físicas.

En las anteriores definiciones la actividad física hace referencia a la energía total que se gasta al moverse y se mencionan algunas actividades que forman parte de nuestra rutina diaria en las que se necesita de la movilidad del cuerpo humano.

Para Rafael Parra (s.f.) y citado por Díaz, P. (1999) la práctica de la actividad física hace que las personas tengan vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social y laboral que se desenvuelven. Además este autor plantea que:

La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinnúmero de beneficios para la salud de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.

Según Kos, & Teply "una óptima capacidad de rendimiento refleja a la persona sana y es además condición indispensable tanto para ser eficiente en el trabajo como para lograr una actitud positiva en la vida" (1995, p.27). Es claro que el tener una visión positiva va a ayudar a mejorar la capacidad de trabajo, la relación con las personas del entorno laboral, familiar y social, permite proponerte metas y si se tienen te va a dar fuerzas para seguir luchando por ellas. También es cierto como lo dice Brioude (2005) la actividad física nos va a ayudar a formarnos como humanos en su totalidad, ya que la actividad física ayuda a despertar y a desarrollar muchas facultades que tenemos escondidas o que nos da pena exteriorizar.



Por otra parte se dice que:

la actividad física traducida como acondicionamiento físico debe hacer parte de los estilos de vida saludable, juega un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, para que se obtengan los beneficios se debe hacer diariamente por lo menos durante 30 minutos que pueden ser continuos o en intervalos. Es importante que el ejercicio físico se maneje como un medicamento, por lo tanto en lo posible lo debe prescribir un médico especialista en ejercicio (Rodríguez, 2003).

Es importante lo que retoma Rodríguez (2003), sobre todo en esa última parte donde dice que ejercicio físico en lo posible debe ser recomendado por una persona idónea y especializada, ya que antes de darle una rutina de entrenamiento a alguien, es necesario realizar un diagnóstico amplio de las cualidades y capacidades físicas de las personas para conocer los antecedentes patológicos y los antecedentes sociales que nos ayudarán a conocer si es una persona sedentaria o deportista, si sufre de alguna enfermedad que le impida realizar cualquier clase de actividad física o si es una persona sociable que le gusta o no compartir con otras personas, después del diagnóstico se puede dar inicio al programa de actividad física, para lo cual se debe empezar despacio, es decir que el tiempo y en especial la intensidad del ejercicio se va aumentando poco a poco dependiendo de las capacidades de las personas que están participando de las actividades.

Del mismo modo es significativo cambiar o aclarar el concepto que algunas personas tienen sobre actividad física, de la cual dicen que sin dolor no hay ganancia, o que el ejercicio no es divertido, conceptos que muchas veces suenan a disculpas y son utilizados como medio de evasión para no practicar

actividades que en ultimas van a ser para el bien de la salud (Ahonen, J. latineen, T. sandstrom, M. Pogliani, G. & Wirhed, R)

Es significativo dar a conocer y promover la actividad física como un elemento importante que mejora la salud y la calidad de vida, aportando una serie de beneficios a nivel físico, psíquico, socio afectivo y laboral, que si se realiza sin control, con técnicas defectuosas, posiciones inadecuadas o sobrepasando los limites etc. podríamos causar serios daños y lesiones en nuestro organismo. (Ministerio de protección social de Colombia, 2005).

De la misma manera es vital resaltar las ventajas que trae la práctica de actividad física reduciendo el riesgo de padecer ciertas enfermedades que afectan a los músculos y a los huesos como el dolor lumbar por estar demasiado tiempo en posiciones de decúbito supino, o sentados, y la osteoporosis, ya que se fortalecen los tejidos musculares, además incrementa la densidad mineral en adolescentes, ayuda a mantenerlo en adultos y retarda su descenso en los ancianos, aclarando que la actividad física disminuye con la edad, la reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz (Unión Europea de actividad física, s.f.).

Por otro lado no se debe desconocer los riesgos que puede generar la práctica de la actividad física como lo son lesiones en los pies, tobillos y rodillas (entre los más comunes), que generalmente se dan por prácticas inadecuadas de deportes y ejercicios intensos, es más 30 minutos de caminata, andar en bicicleta, trotar o nadar puede mejorar la salud si se hace habitualmente, pero lo

mejor es que esos 30 minutos no son necesarios hacerlos en una sola sesión, se podría realizar tres sesiones de 10 minutos durante pausas en las actividades diarias que producirán los mismos beneficios mejorando el estado de animo y reduciendo el estrés, claro esta que en estas sesiones se deben incorporar ejercicios de calentamiento, fortalecimiento y estiramientos para todas las zonas del cuerpo y así evitar posibles lesiones. (Unión Europea de actividad física, s.f.).

Es importante tener en cuenta también que con una buena rutina de ejercicios enfocados a disminuir los problemas de posturas viciosas, estrés y sedentarismo, se va a mejorar la salud y por ende la calidad de vida, ya que muchas personas gastamos elevadas sumas de dinero al tratar de mejorar nuestra salud visitando un medico, porque el diagnostico, el tratamiento medico (farmacológico, quirúrgico y hospitalario), la terapia y la rehabilitación, son muy costosos, y esto no quiere decir que no se deba de realizar, lo que se quiere decir o mejor es generar una reflexión en todos nosotros, donde estos gastos se pueden reducir a través de la práctica moderada y constante de alguna clase de actividad física.

#### **1.4.3- Actividad física recreativa**

Como se planteo anteriormente actividad física es toda aquella acción que requiere algún grado de esfuerzo tal como limpiar la casa, bañarse, practicar un deporte, en fin muchas cosas que realiza el ser humano en su vida diaria.

Para Stensaasen (s.f.), citado por Meneses, M. & Monge, M. (1999). “La actividad física recreativa esta comprendida por una gran variedad de acciones que va desde casi una completa relajación hasta llegar a la ejecución de destrezas de compleja estructuración”. Esta definición pienso que se complementa muy bien con la que da Salazar (s.f.), citado también por Meneses, M. & Monge, M. (1999). Quien dice que:

La actividad física recreativa son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria (actividad recreativa, 2).

Además Salazar (s.f.), también dice que dentro de los distintos tipos de actividades recreativas se encuentran las dinámicas o las físicas, que contribuyen en forma directa en el crecimiento y desarrollo físico de la persona, entre las que se encuentran los deportes, juegos y actividades físicas, pasatiempos, música, artes y manualidades, danza, drama y la recreación al aire libre, mental y social. Igualmente este autor plantea que aunque hay muchas actividades recreativas son pocos los adultos mayores que las disfrutan, lo cual se considera como una debilidad, ya que debido a esta carencia pueden aparecer factores de riesgo que afectan la salud física y mental.

La actividad física recreativa también repercute de forma positiva en aspectos psicológicos; las actividades deportivas de tipo recreativa, incrementan la sensación de logro personal, los sentimientos de competencia y auto-eficacia, aumentando los beneficios sociales y psicológicos que la práctica deportiva

recreativa tiene en el bienestar de las personas mayores. Mejora del estado de ánimo, disminuye la depresión y ansiedad. Además, en los mayores con algún tipo de deterioro físico, la práctica de ejercicios y actividades deportivas recreativas aumentan la sensación de control y bienestar durante la realización de los ejercicios. Ramírez, L, Blázquez, T, & Aguado, A. (s.f.).

En conclusión la actividad física recreativa busca promover cambios en los estilos de vida que afectan a los hábitos higiénicos, por medio de acciones que sean de agrado de los adultos mayores es decir actividades lúdicas que den sensación de bienestar y mejoren el estado de salud.

#### **1.4.4- Adulto mayor**

Primero que todo hay que aclarar que adulto mayor son aquellas personas que cursan por el proceso de envejecimiento y que cronológicamente puede ubicarse entre los 55 - 60 años hasta los 80 años. Moreno; A. (s.f.). En Colombia tanto la esperanza de vida al nacer como la esperanza de vida a los 65 años se han incrementado para hombres y mujeres en el periodo de 1993 a 2005. Para los hombres la esperanza de vida al nacer aumentó en 5.5 años y la esperanza de vida a los 65 años durante el mismo periodo aumentó 2.9 años. Para las mujeres, la esperanza de vida al nacer se incremento en 4.4 años mientras la esperanza de vida a los 60 años ascendió 3.5 años.

Respecto a actividades de vida diaria, el Censo de población y Vivienda 2005 encontró que de las personas mayores de 65 años, el 12,52% posee limitaciones para moverse o caminar, el 3.35% tiene limitaciones para su autocuidado y el 2.53% posee limitaciones para hablar.

Según las edades de jubilación también se puede determinar si una persona es adulta mayor o no, en Colombia actualmente, y según la Ley 797 de 2003 sobre reforma pensional, las edades para la pensión de vejez son de 60 años para los hombres y 55 años para las mujeres, debiendo cotizar las personas un mínimo de 1.000 semanas para acceder a ella; a partir del 1 de enero del 2009 la edad se incrementará a 58 años si es mujer y 62 años si es hombre y las semanas de cotización aumentarán a 1.200.

Por otro lado el adulto mayor hoy en día tiene un lugar más importante en la sociedad, se tiene más en cuenta, esta siendo objeto de políticas y programas especiales, donde el concepto que se tiene de envejecimiento ya no es de enfermedad sino de un proceso natural del que se pueden aprender cosas. (Santander, W. s.f.)

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 dirigió y construyó, y que aparezcan sentimientos de inutilidad y vacío existencial (Cabanés, L. 2005, introducción, 1).

Por esta razón nace la importancia de estimular al adulto mayor, realizando actividades que los motiven a ejecutar movimientos y que poco a poco se vayan

convirtiendo en hábitos de vida contribuyendo al desarrollo de sus potencialidades, autovaloración y autoimagen, proporcionándoles bienestar, pero ante todo se les debe dar la oportunidad de seguir siendo productivos ejecutando actividades que les permita sentirse útiles.

En otra instancia Cabanes; L. (2005) dice que la educación en la tercera edad debe partir de que sea ofrecida a los ancianos para conservar su autosuficiencia, la adaptación social, forma de mantener el vínculo con el desarrollo social actual (la educación en la vejez, necesaria, 9).

Esta educación debe enfocarse hacia como esta el mundo actualmente demostrando que la capacidad de aprender no es solo para los niños, jóvenes o adultos, sino que también los adultos mayores pueden aprender ya que este es un proceso que se desarrolla a lo largo de la vida que le permite a esta población insertarse de nuevo en la sociedad que un día construyo y de la que quizás se sienta apartado.

Por otro lado Oramas, J. (2004), cita al doctor Selman, E.(s.f.) quien afirma que es una gran dificultad no poder dar todavía una definición adecuada y creíble del envejecimiento, es más este doctor es de opinión que se debe de preparar a los niños y jóvenes para que aprendan a vivir 120 años de manera satisfactoria, ya que el hombre como especie puede vivir este cantidad de años y posiblemente más, igualmente aclara Selman que no existen primera, segunda ni tercera edad, lo que existen son niñez, adolescencia, adulto joven y adulto mayor, etapas que tienen tanto puntos positivos como puntos negativos.

Otro mito que debemos cambiar es el de que los adultos mayores son personas enfermas, concepto que no es del todo cierto ya que el simple hecho de estar vivo a esta edad (55 – 60 años) es un punto positivo y de gran valor.

Monsalve, M. (2003), plantea que:

Existen varias definiciones sobre el término adulto mayor. Se dicen que son aquellas personas que alcanzan una edad en la que deben abandonar formalmente el trabajo; (...) otra es la que el gobierno determina por ley, una vez se cumplan los requisitos de edad y tiempo de trabajo (...) también un sector de la población asocia al adulto mayor, así no lo sea, como una persona anciana, enferma, limitada, que no siente, no piensa, no sueña, no desea y solo espera la muerte (introducción, 1).

Estos conceptos que ha planteado Monsalve aunque suenen muy duros e inhumanos hacen parte de nuestro contexto, conceptos que se quieren cambiar haciendo del adulto mayor una persona útil de la que se puede aprender mucho por que el envejecer es sinónimo de poder vivir más tiempo.

Existen varias definiciones sobre el término adulto mayor. Se dice que son aquellas personas que alcanzan una edad en la que deben abandonar formalmente el trabajo; esto hace referencia a aquella parte de la población que ha dedicado su vida a trabajar y al cabo de un tiempo debe jubilarse. Otra es la que el gobierno determina por ley, una vez se cumplan los requisitos de edad y tiempo de trabajo; en Colombia hacen parte de este grupo étnico las personas que cumplen 60 años. Existe también el



significado sociocultural, que en este momento aquí en Colombia se ve afectado no solo por su proceso evolutivo sino por las circunstancias sociopolíticas del país, del que se puede decir se inicia mucho antes de los 40 años. También un sector de la población asocia al adulto mayor, así no lo sea, como una persona anciana, enferma, limitada, que ya no siente, no piensa, no sueña, no desea y solo espera la muerte sin tener en cuenta que el envejecer o mejor el poder vivir más tiempo, implica una serie de cambios psicológicos, fisiológicos y socioculturales que las personas no estamos preparadas a enfrentar.

Papalia, D. & Wendkos, S. (1997), dan el siguiente ejemplo citando a Kimmel (1988):

En el Japón el común de las personas vive mas largo tiempo que en ningún otro país, y la vejez es una señal de estatus. Allí, en contraste con la mayoría de los países occidentales, donde se considera indebido preguntar la edad a una persona, a los viajeros se le pide indicar su edad con el fin de garantizar que recibirán la deferencia apropiada. En la celebración de su sexagésimo cumpleaños los hombres visten una camiseta roja que simboliza el renacer en una fase avanzada de su vida (p. 564).

Todo lo contrario pasa en nuestra civilización occidental donde se cree que la vejez es un hecho negativo, de debilidad o estrechez mental y nadie quiere ser considerado como viejo por lo que aparecen términos como ciudadanos mayores, personas más viejas, personas en años de cosecha o personas en el crepúsculo y el más creativo quizás persona cronológicamente dotada.

Igualmente Neugarten y Neugarten (1987), citados por Papalia, D. & Wendkos, S. (1997), describen a los adultos mayores de dos maneras: los viejos jóvenes (la mayoría de las personas de edad avanzada) son aquellos que independientemente de su edad real, son vitales, vigorosos y activos y los viejos-viejos que constituyen la minoría enferma y frágil cuyos problemas se deben no al envejecimiento en si mismo, sino a enfermedades o a factores del estilo de vida que pueden o no acompañar el proceso de envejecimiento.

## **1.5- PLAN DE ACCIÓN**

### **1.5.1- Propuesta pedagógica**

Para plasmar la propuesta pedagógica o programa se realizó un análisis que duro aproximadamente 3 meses (noviembre de 2006 hasta enero de 2007), se plantearon una serie de objetivos cualitativos buscando primordialmente no hacer el ejercicio por el ejercicio, sino todo lo contrario enfatizar en actividades promotoras de salud que sean del agrado de los adultos mayores y que sean realizadas con intencionalidad, deseo y sentido, donde al hablar de intencionalidad se hace referencia a la comprensión de un procedimiento racional que conduce a identificar el sentido de las acciones realizadas, es decir ejecutar actividades con sentido, gusto y deseo.

Para la ejecución de esta propuesta pedagógica se quiso trabajar con un modelo en el cual se evidencian claramente los procesos conscientes e intencionados, es decir, hace parte de una tendencia pedagógica contemporánea que tiene como fin formar adultos mayores críticos, que no sean ajenos a sus procesos de aprendizaje y educación, participando libre y conscientemente de las actividades potenciando sus facultades físicas, mentales y sociales.

Este programa nace principalmente por la necesidad que los mismos adultos mayores plantearon donde ellos quieren que las actividades que se realicen los ayuden a mantener y/o ganar aquellas capacidades que aun tienen o que por

cuestiones de la naturaleza han ido perdiendo. Lo que se buscó con este programa es en pocas palabras “dar importancia al ser, por medio de su hacer” es decir como por medio del movimiento intencionado se pueden modificar elementos esenciales que hacen parte de la subjetividad del adulto mayor, una forma de lograr esto es salir un poco del activismo de hacer el movimiento por el movimiento, el ejercicio por el ejercicio, sino que por el contrario se genere un verdadero impacto en términos de los beneficios, no solo físicos sino también mentales y sociales y que la educación física esta en la capacidad de ofrecer.

Además antes de realizar la propuesta pedagógica mas exactamente en el periodo de familiarización se tuvo en cuenta un aspecto muy importante que no se debe dejar pasar tan desapercibido y es el del ingreso al hogar, ya que este cambio marca el inicio de un proceso creciente de perdida de independencia personal, los adultos mayores deben someterse a normas institucionales y de convivencia como horarios de comida, de descanso, de recreación etc. compartir lugares comunes, hasta los dormitorios con personas desconocidas, resignar la perdida no solamente de su hogar, sino de todos los objetos que lo conformaban, separarse de sus amigos, vecinos, familiares. Muchos son despojados de sus bienes por sus familiares a personas que se encontraban en su anterior circulo social, que como lo dicen los mismos adultos mayores “se apropiaron de nuestras cositas, que con tanto esmero conseguimos”.

Para entender un poco mejor el programa se va a tener en cuenta la definición que da Pedro Guell (1998) en el artículo Subjetividad Social y Desarrollo Humano: Desafío Para El Nuevo Siglo; quien dice que subjetividad es aquella trama de percepciones, aspiraciones, memorias, conocimientos y sentimientos que nos impulsa y nos da una orientación para actuar en el mundo. Es necesario aclarar que lo subjetivo hace referencia al modo de pensar y de

sentir, en este caso de los adultos mayores, es por esta razón que durante la implementación de este programa fue vital tener en cuenta los sentimientos, la experiencia, la sabiduría, la creatividad y el pensar de los adultos mayores para desplazar ese enfoque en el que muchos caemos y en el que pensamos del adulto mayor como una víctima objeto de atención y pasar a un enfoque un poco más complejo donde veamos a las personas mayores como miembros útiles a la sociedad así como lo son la mayoría de las personas, de ahí la importancia que en el transcurso del programa se recogieran sus aportes y opiniones por medio de protocolos diarios, que de una u otra forma los ayudó poco a poco a reconocerse a si mismos como seres útiles y activos.

Con la intervención de este programa fue posible notar que se cambió ese enfoque que nosotros solo educamos la parte física dejando en la oscuridad el resto de nuestro ser y de lo que somos, como la experiencia, la sabiduría y el razonamiento, en últimas nuestra subjetividad. Se logró que el adulto mayor realice algo más que el ejercicio físico, se desbordó esa falta de sentido en sus acciones y se le dio la oportunidad al adulto mayor de tener una visión más amplia de lo que es el ejercicio físico, ya no como un simple movimiento carente de sentido sino que sea visto como “movimiento intencionado en pro de su bienestar físico, mental y social”. Por esta razón un logro importante que se alcanzó mientras se desarrolló este programa fue que el adulto mayor tuvo la oportunidad de exteriorizar el sentido pretendido cuando realizaba ejercicio físico (movimiento intencionado), es decir ellos no solo comprendían la acción sino que también le daban sentido y trascendencia a las acciones ejecutadas.

Durante este proceso se tuvo mucho en cuenta la reflexión de Luís Jaramillo (2005) en el artículo *Indisciplinando la educación física* (parte de la ponencia

presentada en los 100 años de la educación física en Chile), quien dice “parecemos incrustados en almejas que nos mantienen en la reductividad” haciendo referencia al hecho que seamos educadores físicos, no significa olvidarse del resto de nuestro ser, porque somos percepción, pensamiento, emoción y sobre todo razón, aspectos que hacen parte de nuestra disciplina (educación física) y por obvias razones no debemos dejar a un lado ya que nos ayudan a accionar en nuestra vida.

Con este trabajo se logró ver como el movimiento intencionado escribe su significado y sentido en la subjetividad del adulto mayor, haciendo énfasis en el movimiento intencionado no como algo externo a ellos sino como algo que hace parte de ellos aclarando que para poder llegar a una comprensión del sentido de la acción se tuvo en cuenta las manifestaciones orales y escritas de los adultos mayores que durante las clases eran recogidas en los protocolos y el anecdotario (cuaderno que se utilizó como borrador para plasmar algunas de las ideas y aportes de los adultos mayores) sobre el significado y el sentido que en ellos genera la práctica de movimiento intencionado explorando así el significado que le confiere a la experiencia vivida o como lo dice Arturo Barraza Macías (2006) en su artículo: *la fenomenología como estrategia teórico-metodológica de la investigación cualitativa*, “es cambiar la experiencia vivida en una expresión textual”, un ejemplo claro es el concepto que da uno de los abuelitos quien al finalizar una clase de relajación dice “es que ya era hora que alguien se preocupara por los viejos, que nos deje hacer lo que queremos para nuestra comodidad en esta casona y es que como siempre nos dicen que el ejercicio es bueno para su salud o para que no se vuelvan más viejos, pero si es verdad, estos ejercicios y jueguitos me ayudan a estar más animado y de buen humor, aunque no lo parezca, espero seguir si es posible haciendo esto todos los días que pueda, sobre todo los jueguitos que me ponen a reír”, esta

es una declaración de uno de los abuelitos que fue más constante en las clases y que además siempre participaba activamente de todas las actividades que se desarrollaron y donde deja claro el gusto y el sentido que le dejan este tipo de acciones en su diario vivir.

Por ultimo con esta propuesta pedagógica no se quiso caer en ese enfoque de simplemente colectores de datos, sino que por el contrario es una intervención en la cual el educador físico es un sujeto dinámico implicado en un proceso de relación con el otro, es decir un sujeto activo y pensante.

### **1.5.2- Plan curso**

Después de revisar varios documentos que involucran programas de actividad física aplicados a los adultos mayores a nivel de Colombia y de Latinoamérica y luego de realizar un seguimiento de 1 mes sobre los ejercicios que más le gustan a los adultos mayores del hogar divino niño Jesús de la ciudad de Popayán se llegó a la conclusión que los siguientes temas o unidades son los más pertinentes para trabajar durante 3 meses con la población ya mencionada anteriormente.

- ◆ Movilidad articular consciente
- ◆ Postura corporal y flexibilidad con sentido
- ◆ Relajación: acción y deseo

Hay que aclarar que las unidades que se trabajaron con los adultos mayores fueron enfocadas hacia la actividad física recreativa y la intencionalidad, es decir que cada tema tuvo como eje central el sentido, el significado y la trascendencia que deja la práctica del movimiento intencionado en ellos, muchos de ellos al finalizar las clases decían si las actividades realizadas en la clase en verdad les servía para sus labores cotidianas, para su salud y/o para su bienestar mental, en fin siempre se hablaba de las enseñanzas que dejaba la práctica de los ejercicios. Esto ayudó para que durante la aplicación del programa, el movimiento intencionado (con sentido), dejara huella en la subjetividad del adulto mayor por medio del trabajo no solo individual sino también colectivo donde se tuvieron en cuenta sus creencias, experiencias y deseos.

A continuación se dará la definición de cada una de las unidades o temas que se trabajaron con los adultos mayores teniendo en cuenta la experiencia de diferentes autores que se irán citando en el transcurso del trabajo.

#### **1.5.2.1- MOVILIDAD ARTICULAR CONSCIENTE**

El libro Actividad física y adulto mayor, manual para vivir mejor, de Berenice Bahamón e Inírida Suescún, define la movilidad articular como la capacidad que tienen las articulaciones para alejarse-acercarse, doblarse-extenderse, rotar-girar sobre si mismas; la distancia alcanzada en el movimiento se conoce como arco de movimiento que en ultimas es lo que se quiere mantener y/o mejorar en los adultos mayores teniendo como base de medida y evaluación el concepto



de cada adulto mayor, del mayor grado de esfuerzo sin dolor que se realiza en cada acción, es decir que cada abuelito ejecutará los ejercicios referentes a esta unidad hasta donde le sea posible y cada vez que se realicen los mismos ejercicios semana tras semana ellos analizarán si han ganado, perdido o mantenido los arcos de movimiento, por lo cual a esta unidad se le denominó movilidad articular “consciente”, donde ellos realizan su propio diagnóstico según su juicio.

Por otro lado es necesario dejar en claro las diferencias existentes en los significados de los términos movilidad articular, flexibilidad y elasticidad, ya que muchas veces son confundidos en nuestro contexto educativo, Berenice Bahamón e Inírida Suescún plantean las siguientes definiciones:

- Movilidad articular: es la capacidad para desplazar un segmento o una parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas.
- Flexibilidad: capacidad de un cuerpo para ser deformado sin que por ello sufra un deterioro o daño estructural. Dicha propiedad se atribuye a las articulaciones.
- Elasticidad: capacidad de un cuerpo para recuperar su forma o posición original, una vez cesa la fuerza externa que lo deformó. Esta cualidad se atribuye a los músculos y en mucha menor medida a los tendones. El músculo tiene la propiedad de recuperar su forma, luego haber sido sometido a una contracción, dado que durante la fase de contracción se acorta y durante la fase de relajación se alarga, por lo que todo músculo tiene un límite natural para estirarse, si estiráramos un músculo más allá

de dicho límite, se desgarraría. Esta capacidad de extensión o estiramiento depende de los ligamentos, tendones y cápsula articular de las articulaciones en cuestión.

Es decir, cuando se habla de músculos se hace referencia a la cualidad elástica que poseen ya que pueden elongarse y retraerse por si mismos, si se habla de articulaciones se hace referencia a la capacidad de flexionarlas en diferentes posiciones, por último a la suma de ambas cualidades es lo que se denomina movilidad articular.

Llevando este concepto dentro del contexto del adulto mayor es necesario decir que a medida que avanza el proceso de envejecimiento, se produce un endurecimiento de los cartílagos, reabsorción ósea, desgaste de cartílagos y superficies articulares, osteoporosis, inflamaciones y deformaciones por lo cual los arcos de movimiento se reducen o se pierden produciendo movimientos torpes, arrítmicos y con poca funcionalidad, lo que según ellos en el periodo de familiarización plantearon tiende a disminuir su autoestima por la dependencia para realizar sus actividades básicas cotidianas como vestirse, alimentarse, desplazarse, lavar, etc. por lo cual es importante trabajar la movilidad articular en ellos, como ya se mencionó buena parte de la calidad de vida, esta relacionada con la posibilidad de realizar movimientos voluntarios funcionales, por ende es necesario iniciar el trabajo con personas mayores por los ejercicios tendientes a recuperar, mantener y mejorar los arcos de movimiento, haciendo énfasis en la toma de conciencia sobre el para qué y el cómo realizarlos, esto genera seguridad en si mismo y más auto dependencia.

Para la realización de este trabajo también se tuvo en cuenta el concepto de movilidad articular que dan Stelvio Beraldo y Claudio Polleti, en su libro preparación física total (2000), quienes dicen que es una capacidad no determinada únicamente por factores condicionales y coordinativos, sino también por la estructura anatómica articular y muscular que permite llevar a cabo movimientos utilizando el recorrido máximo permitido a las articulaciones, además es fundamental para conseguir una correcta ejecución con economía energética para realizar el movimiento en general. Igualmente debemos de entender que la movilidad articular es una cualidad involutiva, esto significa que nacemos con el máximo grado de movimiento y con el paso de los años vamos perdiendo dicha capacidad, en mayor o menor medida, dependiendo de factores tales como el sexo, la actividad física, la actividad cotidiana (sedentaria, activa, moderada etc.), lesiones, enfermedades, accidentes etc.

La movilidad articular representa la posibilidad de mover los segmentos corporales, a través de sus respectivas articulaciones, en su mayor rango de movimiento posible.

El trabajar esta capacidad es importante y resulta útil para:

- ◆ Aprender con mayor facilidad las acciones motrices.
- ◆ Evitar traumas o limitarlos.
- ◆ Distribuir en forma equitativa el movimiento entre las articulaciones interesadas.
- ◆ Desarrollar movimientos amplios y veloces.
- ◆ Hacer más eficaz el movimiento.

Es de vital importancia en los adultos mayores poner en práctica movimientos que reproduzcan acciones de actuación útiles para su vida cotidiana, del mismo modo estos movimientos se han de realizar en ausencia de dolor, ya que de no ser así se podrían generar lesiones.

### **1.5.2.2- POSTURA CORPORAL Y FLEXIBILIDAD CON SENTIDO**

- **Postura corporal**

Para Tovar Navas, M.L. y Escalona Labaceno R. (2002), la postura erecta adoptada por la raza humana impone una lucha continua contra la fuerza de gravedad de la tierra, que tiende a sacar a los individuos del punto de equilibrio, ya sea cuando están de pie, caminando o cambiando de posición. De la misma manera estos autores afirman que es indudable que la inestabilidad postural aumenta con la edad y se acompaña con la pérdida de la funcionalidad, sobre todo en actividades fuera de la casa y de cambios afectivos que pueden ser causa o consecuencia, sobre todo es el origen de gran parte de las caídas, no obstante se ha demostrado que el adulto mayor puede mejorar significativamente su habilidad postural con programas especiales de educación y ello es una razón más para organizar y poner en marcha programas adecuados, sencillos y realizables para la el adulto mayor.

No es casualidad que se hable de la marcha en la postura corporal, por su relación estrecha con la aparición de caídas, ya que teniendo en consideración

que nuestro cuerpo es inminentemente inestable y el envejecimiento normal por sí solo ya se acompaña de cambios en el sistema nervioso central y periférico, es así que cuando un adulto mayor camina, estando neurológicamente sano, presenta una marcada reducción tanto en la longitud del paso como en su velocidad, incidiendo parcialmente en las caídas. Existe una postura en flexión con una amplia base de sustentación, especialmente en el sexo masculino, esto varía en las mujeres, quienes tienen una marcha más bamboleante y con una base de sustentación más estrecha. Todo lo anterior en la literatura es conocido como marcha senil.

El sistema nervioso central que modula las reacciones motoras, la adaptación al entorno y los problemas posturales, participan en el deterioro de la marcha esta se puede manifestar por las alteraciones de percepción sensitiva (alteración de la sensibilidad vibratoria y postural de los miembros inferiores) y sensorial (oído, vista y vestíbulo) que comprometen la percepción del ambiente que rodea al adulto mayor. La superposición de los déficit, junto al miedo de caer, determina el porqué muchos de ellos andan cautelosos tal cual fuesen caminando sobre hielo o en la oscuridad.

Desde el punto de vista postural, juegan un rol importante los mecano receptores cervicales, cuyo envejecimiento o enfermedad determinan una disminución de la eficiencia de los movimientos coordinados tendientes a recuperar el equilibrio, o bien, de buscar mecanismos defensivos para contrarrestar la fuerza del impacto de la caída, determinando que éstas sean más bruscas y no amortiguadas. Si pudiéramos hacer una relación cronológica con el tipo de impacto, de acuerdo al mayor o menor compromiso de los reflejos antes dichos, se verán pacientes con fracturas de Colles en el adulto mayor

joven y caídas con traumatismos directos en caderas o en la cara, en adultos mayores de mayor edad (más de 75 años).

Como lo manifiestan Tovar Navas, M.L. y Escalona Labaceno R. el mantener una buena postura corporal nos beneficia tanto desde el punto de vista de la salud como de la estética, si nos mantenemos erguidos y con la espalda recta posiblemente evitaremos problemas musculares y de columna vertebral, de la postura corporal dependen factores tan importantes como la salud y calidad de vida, pero hay que tener en cuenta que esta depende de diversos factores como los rasgos individuales de la personalidad, aspectos fisiológicos, biomecánicos y de educación. Además debe quedar claro que la postura corporal guarda una estrecha relación con los siguientes componentes:

- **Biológico:** definido como los diferentes mecanismos y partes que definen la postura en lo anatómico, fisiológico y biomecánico
- **Higiénico:** Este componente define la importante incidencia en el mantenimiento, cuidado y atención de la postura correcta desde edades tempranas y durante toda la vida, ya que de ella depende la capacidad de trabajo de la persona, la correcta posición y funcionamiento de los órganos del medio interno, en fin, la salud general del individuo, en este caso del adulto mayor.
- **Estético:** La postura corporal define la belleza de la figura femenina y masculina, según múltiples factores que se resumen en la cultura de cada persona. Uno de los objetivos de la práctica sistemática del ejercicio físico es la salud, pero también la manutención de una figura

adecuada, acorde con el ideal estético del individuo, de la época y la sociedad donde vive y aunque sea difícil de creer los adultos mayores tienen en cuenta este aspecto, se preocupan por su imagen y belleza.

- **Cognoscitivo:** Este componente lo determina el conocimiento teórico y práctico que cada persona tiene sobre la postura corporal, ejemplo: factores que la determinan, que la modifican, consecuencias de sus alteraciones para los diferentes componentes antes valorados, etc. Para este componente es necesario iniciar una serie de charlas y mesas redondas donde se les explique a los adultos mayores la importancia que implica para su calidad de vida el tener unos buenos hábitos posturales.
- **Afectivo:** como se menciono anteriormente la educación postural tiene una gran influencia en la imagen que cada adulto mayor tiene sobre si, por lo que el cuidado de esta, su corrección y compensación inciden favorablemente en la conciencia de cada uno de ellos, de su autoestima la cual es muy importante para vivir con una plena salud. Todo lo que se haga por el cuidado y protección de ella tiene influencia en el estado psicológico.
- **Conductual:** la postura es un reflejo de toda actividad que realiza el hombre, incluso si no realiza ninguna, es decir si es sedentario, influye, en características como la forma de caminar, volumen y distribución del peso corporal, forma de adoptar las posturas sentadas, acostadas, de pie, etc.

Asimismo una mala postura, por ejemplo con el cuerpo inclinado hacia delante o exageradamente derecho, dificulta la respiración y puede provocar problemas como el lumbago, escoliosis y lordosis; además de provocar molestias digestivas, por lo cual es importante que el adulto mayor tenga en cuenta que una postura correcta se define como la alineación simétrica y proporcional de los segmentos corporales alrededor del eje de la gravedad. La postura ideal de una persona es la que no exagera o aumenta la curva lumbar, dorsal o cervical; es decir, cuando se mantienen las curvas fisiológicas de la columna vertebral, lo cual es un objetivo de esta unidad.

- **Flexibilidad con sentido**

Para trabajar esta capacidad con los adultos mayores se van a tener en cuenta los conceptos que dan sobre el tema los doctores Mel cC Siff y Yuri Verhoshansky, en su libro publicado en el año 2000, llamado Superentrenamiento, donde dicen que en realidad la flexibilidad se refiere a la amplitud del movimiento de una articulación específica, respecto a un grado concreto de libertad. Anatómicamente la flexibilidad resulta limitada por la extensibilidad de los tendones y ligamentos articulares, por la elasticidad de los músculos o por la incongruencia de las superficies articulares.

Es decir que la flexibilidad es la habilidad para mover las articulaciones libremente, sin dolor, con la mayor amplitud posible. Esto requiere que los músculos que estén alrededor de cada articulación no estén contraídos, sino suficientemente relajados.



El objetivo de los ejercicios de flexibilidad es mantener o aumentar la amplitud de movimiento de las articulaciones y evitar en lo posible su gran disminución que se observa con la edad.

Además la flexibilidad esta determinada por aspectos tales como:

- ◆ Las limitaciones estructurales o arquitectónicas de la articulación.
- ◆ Las propiedades mecánicas de los músculos y otros tejidos blandos de la articulación.
- ◆ Los procesos neuromusculares que controlan la tensión y la fuerza de los músculos.
- ◆ El nivel de tensión muscular en el mismo u otros músculos y tejidos blandos.
- ◆ El umbral de dolor de cada persona al aproximarse al final de la amplitud.

En concreto la posición de las prominencias esqueléticas, la longitud de los ligamentos, tendones y músculos y los puntos de inserción de los músculos son características que afectan al rango de movimiento de una articulación. En este sentido se identifican 2 tipos de flexibilidad: la flexibilidad activa y la flexibilidad pasiva. La primera se refiere al rango de movimiento máximo que se produce bajo control muscular activo con un grado concreto de libertad articular, mientras que la segunda se refiere al rango de movimiento máximo que se produce de manera pasiva por la imposición de una fuerza externa que no llega a provocar una lesión articular.

Esta unidad es importante para los adultos mayores porque facilita que se puedan hacer las tareas de la vida cotidiana, como por ejemplo, caminar, peinarse o ponerse una chaqueta. Además, ayuda a prevenir los dolores de espalda, las lesiones articulares y musculares, asimismo ayuda a recuperar la amplitud de los movimientos de las articulaciones después de haber sufrido lesiones musculares, una inmovilización o simplemente por el deterioro que trae la edad.

Procopio, M. (2006) en su artículo edad y flexibilidad, plantea que a medida que avanza la edad de una persona los niveles de flexibilidad van disminuyendo, la razón principal esta determinada por los cambios fisiológicos que tienen lugar a nivel del tejido conectivo. Es por esta razón que es importante en el adulto mayor realizar actividades que impliquen la puesta en práctica de ejercicios de flexibilidad para estimular la producción de lubricantes entre las fibras de tejido conectivo, previniendo la formación de adherencias.

En este punto es relevante destacar que los entrenamientos de estiramiento y flexibilidad no son necesariamente sinónimos. Algunos ejercicios de flexibilidad no son ejercicios de estiramiento, aunque aumenten la amplitud de movimiento, pues se centran por completo en la modificación de los procesos neuromusculares, en concreto los reflejos de estiramiento y tendinosos que controlan la amplitud funcional de movimiento. Por otra parte muchos ejercicios de estiramiento no prestan la atención debida a los procesos neuromusculares y tienden a concentrarse en la obtención de cambios estructurales en los tejidos blandos. Así pues los estiramientos estáticos cambian la longitud del complejo muscular, pero tiene un efecto inadecuado sobre la amplitud dinámica del movimiento requerido en una actividad física dada. Por tanto es de vital importancia distinguir entre los diferentes tipos de ejercicios de estiramiento y

flexibilidad para integrar los medios estáticos y dinámicos más apropiados y equilibrados que aumentan el rango de movimiento funcional dentro del programa de entrenamiento global. En pocas palabras en esta unidad, se tiene como propósito realizar actividades y ejercicios de flexibilidad, estimulando esa cualidad que tienen los músculos de estirarse con el fin de ser adaptados a un nuevo rango de amplitud de movimiento que les ayudara a los adultos mayores a mejorar en la ejecución de actividades básicas cotidianas, ya que para el buen funcionamiento de las articulaciones se necesita de unos tendones fuertes y unos músculos flexibles, mejorando el rango de movimiento y reduciendo dolores, tensiones y lesiones.

Al mismo tiempo es necesario recordar que las actividades que implican flexibilidad, estiramientos y movilidad articular inadecuados son perjudiciales para la integridad de las articulaciones y la salud en general, por ejemplo los tendones y ligamentos sufren deformaciones o daños permanentes cuando se realizan estiramientos prolongados o excesivos que empeoran la estabilidad articular. Además es importante tener en cuenta que la aplicación inexperta de estiramientos balísticos provoca sensibilidad dolorosa y rigidez muscular a la vez que el sobreestiramiento de los componentes de las regiones cervical o lumbar de la columna puede dañar los nervios, los discos intervertebrales y los vasos sanguíneos, a veces con graves consecuencias, todas estas reflexiones deben ser tenidas en cuenta antes de realizar un plan de entrenamiento de esta cualidad para no generar posibles problemas físicos y de salud en los adultos mayores, o en las personas a quienes vamos aplicar este tipo de ejercicios.

Como ya se mencionó anteriormente es importante hacer referencia dentro de la flexibilidad sobre el poder de estiramiento del músculo ya que es considerado

como una máquina con capacidad para transformar la energía química en trabajo mecánico. Existen tres tipos de músculos: el liso o involuntario, el cardíaco y el estriado que recibe su nombre del aspecto que le confieren las fibras filiformes que presentan bandas oscuras y claras de forma alterna. La principal función del músculo estriado (el cual vamos a trabajar) es el movimiento y el mantenimiento de la postura. Pero además del componente contráctil, también encontramos una serie de elementos elásticos de tejido conjuntivo que sirven para proteger al músculo de las posibles lesiones ocasionadas por estiramientos bruscos o forzados. Si analizamos una fibra muscular al microscopio observaremos que está compuesta de varias unidades contráctiles que reciben el nombre de sarcómero. Varios sarcómeros dispuestos en serie forman una miofibrilla, varias miofibrillas dispuestas en paralelo forman una fibra, recubierta de una membrana de tejido conjuntivo llamada endomisio y un paquete de éstas da origen a un fascículo recubierto, a su vez, por una membrana que recibe el nombre de perimisio. Por último, varios fascículos conforman un músculo que se halla recubierto por el epimisio o fascia.

De la misma manera la forma en que un músculo se opone al estiramiento viene dada por dos factores:

1. El grado de tensión acumulada de forma pasiva que depende del grado de activación del sistema nervioso. Ello significa que para estirar un músculo debemos, en primer lugar, reducir al máximo la tensión muscular, lo cual se logrará mediante el calentamiento previo y el estado de relajación que el sujeto haya sido capaz de alcanzar previamente. Normalmente, el tiempo que precisaremos para alcanzar dicho estado variará de un músculo a otro y dependerá de la función del mismo. Los músculos antigravitatorios y los que

desarrollan un trabajo más intenso de forma regular, tardan más en relajarse (erectores espinales, lumbares, isquiotibiales, gemelos o trapecios).

2. Por la resistencia que ofrece el tejido conjuntivo y que se cifra en un 41% del total de la resistencia que ofrece el músculo a ser estirado. Cuando el estiramiento alcanza a la fascia muscular, se torna doloroso si se llega a ciertos límites. Podríamos decir que es la parte difícil del estiramiento y la que hace desistir a más de uno. La resistencia al estiramiento que ofrece el tejido conjuntivo se ve incrementada por la formación de enlaces cruzados entre las subfibrillas, los filamentos y las fibras colágenas. El ejercicio físico y la movilización son un factor preventivo en la formación de enlaces cruzados. La inactividad o inmovilización favorecen, por contra, su formación disminuyendo la capacidad de elongación de un músculo.

El objetivo de los ejercicios de flexibilidad será dotar al músculo de la elasticidad necesaria para permitir un arco de recorrido adecuado a las exigencias del ejercicio que se vaya a ejecutar durante el programa. Sabido es que cuando un músculo está frío su elasticidad está disminuida y ello perjudica seriamente la capacidad de alcanzar recorridos óptimos durante la ejecución de un movimiento. No se trata de incrementar la elasticidad del músculo, sino de recuperar la que en condiciones ideales ya se posee por haberla trabajado anteriormente, la intensidad del estiramiento no debe ser elevada, sino aquella que permita conseguir la extensibilidad ya ganada con anterioridad.

A continuación, vamos a efectuar un repaso de los métodos más utilizados para mejorar la elasticidad muscular, recomendando aquellos que han demostrado la

mejor relación eficacia-riesgo y dejando en claro que para la unidad de flexibilidad con sentido en el adulto mayor solo se trabajaran los métodos pasivo estático y activo estático, siendo estos los más convenientes a trabajar por este tipo de población no deportista.

#### Método pasivo estático

El estiramiento se realiza mediante la asistencia de un compañero que moviliza el segmento interesado hasta alcanzar el tope articular. El sujeto pasivo no ejerce ningún tipo de fuerza, lo que permite una casi total relajación, condición indispensable para conseguir un buen estiramiento. Una vez alcanzado el máximo estiramiento, se mantiene la posición durante unos segundos y a continuación se regresa a la posición de partida. La única dificultad en la aplicación de este método surge de la necesidad de contar con un compañero experto que conozca los músculos y la técnica correcta del estiramiento. A partir de aquí, la comunicación entre sujeto pasivo y sujeto activo debe ser constante a fin y efecto de sacar el máximo partido de la técnica y no causar ningún daño muscular o tendinoso durante su desarrollo.

#### Método pasivo dinámico

El estiramiento es efectuado por un compañero pero, en este caso, el segmento no permanece inmóvil sino que alcanza la posición final mediante sucesivos movimientos de corto recorrido (rebotes) o movimientos de carácter balístico.

Como ya se ha dicho este método no debe aplicarse por que puede incurrir en lesiones sobre todo en población como los adultos mayores.

#### Método activo estático

En este caso es la acción muscular del ejecutante la que efectúa el estiramiento pudiéndose valer, si es necesario, de algún medio material de asistencia (picas, bancos, espalderas, etc.). Como en el primer método, se mantiene la posición de máximo estiramiento durante unos segundos y a continuación se procede a retirar la tensión. Es el más utilizado por cuanto no precisa de la asistencia de ningún compañero y goza, prácticamente, de las mismas ventajas que cualquier método estático.

#### Método activo dinámico

El estiramiento se produce mediante sucesivos movimientos de carácter balístico o mediante rebotes merced a la acción del ejecutante. Son bastante comunes en la práctica deportiva, sobre todo en aquellos deportes con una componente de velocidad y que además, requieren gran movilidad articular (artes marciales, gimnasia artística, etc.). Llegados a este punto conviene saber que una buena movilidad articular puede no manifestarse plenamente en un movimiento por debilidad de los músculos agonistas responsables del gesto. Dicho con un ejemplo, un sujeto puede ser capaz de elevar una pierna hasta tocar el pecho apoyándola en una pared (forma pasiva), pero ser incapaz de elevarla con la acción de los músculos flexores de la cadera (forma activa). En

este caso, la práctica de ejercicios de fuerza y potencia que busquen acercarse al máximo a los topes articulares, estará justificada con el objeto de alcanzar el perfeccionamiento en determinadas técnicas. Hay que aclarar que este tipo de método no va a ser utilizado con los adultos mayores por la dificultad de los movimientos, además porque esta propuesta pedagógica no tiene como objetivo preparar al grupo para una competencia deportiva o similares ya que la práctica de dichos ejercicios no tiene por objeto mejorar la elasticidad muscular, sino expresar todo el potencial elástico alcanzado previamente con métodos estáticos.

#### Método resistido

Conocido como F.N.P. (Facilitación neuromuscular propioceptiva) es una variante del método pasivo estático y consiste en alcanzar el punto de máximo estiramiento mediante la asistencia de un compañero que mantiene la posición durante unos 10 segundos al término de los cuales el sujeto pasivo ejerce una tensión muscular de tipo isométrico por espacio de tres o cinco segundos. Inmediatamente se procede a relajar el músculo y se aprovecha la caída de tensión para forzar un poco más el estiramiento hasta un nuevo punto de resistencia por espacio de otros 10 segundos. Esta operación se repite dos o tres veces. Otra variante del método consiste en contraer los músculos opuestos (agonistas) a los que se están estirando (antagonistas). Esta acción facilita la relajación a través del reflejo de inhibición recíproca. Así, cuando las motoneuronas del músculo agonista reciben impulsos excitadores, las motoneuronas que activan los antagonistas son inhibidas (por ejemplo, si se contraen los cuádriceps, deben relajarse los isquiotibiales).



A pesar de las aparentes ventajas detalladas anteriormente, conviene saber que generar tensión en un músculo que está siendo forzado en estiramiento entraña mayores riesgos de sufrir lesiones en el tejido blando y es más doloroso, lo cual puede disminuir la predisposición del adulto mayor a ser estirado. También se sabe que un músculo que es contraído previamente a un estiramiento tan sólo se relaja momentáneamente y a continuación genera una contracción sostenida que dificulta la elongación por todo ello, se dice que este método no ofrece plenas garantías para ser trabajado con los adultos mayores.

### **1.5.2.3- LA RELAJACIÓN: ACCIÓN Y DESEO**

Para este trabajo se va a trabajar con el concepto de relajación que maneja González, José en su libro psicología y deporte quien dice que la tensión muscular y la relajación son dos estados incompatibles. No es posible una relajación muscular profunda en el adulto mayor y un estado simultaneo de ansiedad, sufrimiento interior, tristeza o desanimo. Por lo tanto para relajarse podemos seguir 2 caminos diferentes que consiguen los mismos efectos: poner ideas de relajación en nuestra mente y cerebro para aliviar la tensión de nuestros músculos o relajar nuestros músculos para aliviar la tensión de nuestra mente.

Ambos métodos son igualmente validos para trabajar con los adultos mayores, lo importante es que ellos en verdad tengan las ganas de realizar este tipo de actividades y/o acciones, por eso se debe empezar por poner ideas de relajación en sus mentes es decir ir de la mente al músculo, o lo contrario comenzar por relajar sus músculos para ir del músculo a la mente.

Cuando un músculo se halla tenso se contrae y acorta, si la tensión llega a ser muy alta puede producirse rigidez muscular, aclarando que se debe diferenciar de una tensión por estrés a una tensión que puede estar ligada a una patología muscular o a una rigidez controlada y consciente, aspecto que debe tenerse en cuenta en los adultos mayores para no caer en el error de confundir la rigidez por estrés con una patológica generando posiblemente una mayor lesión en nuestros abuelitos.

Fisiológicamente la tensión muscular se debe a que la actividad eléctrica del nervio que gobierna la actividad del músculo aumenta de forma excesiva. La sobrecarga del impulso nervioso esta asociada a un exceso de tensión muscular, que puede originarse por un estímulo real o imaginarlo mentalmente.

Por otro lado González, José, plantea que la relajación es un estado de conciencia, en muchas ocasiones se define como un estado del cuerpo en que los músculos están en reposo, sin embargo en las personas deprimidas el reposo no suele ir acompañado de una experiencia consciente de felicidad. La relajación es mucho más, es un estado de conciencia que se busca voluntaria y libremente con el objetivo de percibir los niveles más altos que un ser humano puede alcanzar, de calma, paz, felicidad, alegría.

Cuesta percibir que a lo largo del día varía nuestro nivel de conciencia, aunque tenemos prueba de ello: un nivel es el sueño, e incluso en el sueño hay diversos estados, otro es el de la mañana cuando recién nos levantamos, otro es cuando nos encontramos llenos de energía y otro muy distinto cuando volvemos a casa después de una larga jornada de trabajo. No se trata igual a

las personas cuando estamos llenos de vitalidad a cuando estamos agotados por el esfuerzo de un día lleno de responsabilidades. Con estrés mi cuerpo se levanta cansado por las mañanas, con estrés mis emociones se disparan y en ocasiones puedo tratar de forma impropia a personas que aprecio. En fin la relajación es el medio por el cual podemos llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos.

La práctica diaria de la relajación nos aporta múltiples beneficios como:

- Aumento del nivel de conciencia
- Disminución de la ansiedad.
- Aumento de la capacidad de enfrentar situaciones estresantes.
- Estabilización de las funciones cardíaca y respiratoria.
- Aumento de la velocidad de reflejos.
- Aumento de la capacidad de concentración y de la memoria.
- Aumento de la eficiencia en la capacidad de aprendizaje.
- Mayor nivel de reposo. Descanso más profundo.
- Más resistencia frente a las enfermedades.
- Equilibrio en la tensión arterial.
- Mejor oxigenación.
- Aumento del nivel de energía, vitalidad.
- Superior nivel de recuperación tras los esfuerzos.
- Predominio de los pensamientos positivos.
- Resistencia frente a hábitos erróneos: fumar, alcohol, comidas excesivas, etc.
- Disminución del estrés.
- Incremento de la capacidad creativa.

El exceso de tensión nerviosa puede controlarse mediante la relajación, pero esta estrategia debe aprenderse y practicarse sobre todo en los adultos mayores quienes se encuentran en un hogar sin tener la posibilidad de salir o tener contacto con otras personas. Es importante tener en cuenta que nuestros nervios no se desconectan de los músculos ni siquiera cuando dormimos, pero si pueden disminuir considerablemente sus impulsos de modo que los músculos de tipo voluntario disminuyan casi a cero su actividad, es por esta razón que se trabajaran actividades de relajación con los adultos mayores con el fin de evitar tensiones musculares, ayudándose además del control de la respiración ya que el control de la respiración es una valiosa técnica para dominar el estrés y la tensión excesiva. La respiración es una función tanto involuntaria (mientras dormimos) como voluntaria (podemos retener el aire en los pulmones durante un tiempo), el control de la respiración es una de las técnicas más antiguas de relajación de todas las culturas y muy eficaz para dominar el estrés y las emociones.

Los hábitos de respiración son esenciales para una buena salud física y psíquica. Fisiológicamente, cuando la cantidad de aire que llega a los pulmones es insuficiente, debido a una respiración superficial, la sangre no puede oxigenarse suficientemente y los productos de desecho de las células van intoxicando progresivamente nuestro cuerpo, deteriorando lentamente los órganos y tejidos. Desde el punto de vista psicológico, sino se controla la respiración esta reflejara de forma automática nuestras emociones que interfieren en el rendimiento deportivo o en otras actividades.

El control de la respiración actúa beneficiosamente reduciendo la ansiedad, la depresión, la apnea, la hiperventilación, la tensión muscular y la fatiga. Además,

mediante la práctica sistémica de los ejercicios del control de la respiración se consigue:

- ◆ Una relajación profunda, esencial para el ensayo mental y la concentración.
- ◆ Un buen sueño nocturno.
- ◆ Respirar profundamente inhalando más cantidad de oxígeno en cada inspiración.

Es importante para la realización de esta propuesta pedagógica tener muy presente el concepto que manejan los señores Mars, V. y Madrid, N, en su artículo sobre técnicas de relajación quienes dicen que las técnicas de relajación son una herramienta muy demandada en la sociedad actual donde el estrés y la prisa son fuente de malestar psicológico para gran parte de la población. La relajación, una técnica clásica en psicología, sigue siendo ampliamente utilizada. Además un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica provocados por estas.

Unos hábitos correctos de respiración son muy importantes sobre todo en el adulto mayor porque aportan al organismo el suficiente oxígeno para nuestro cerebro. El ritmo actual de vida favorece la respiración incompleta que no utiliza la total capacidad de los pulmones.

Para finalizar, el trabajo con los adultos mayores se realizó con un volumen de tiempo de 15 horas semanales, en donde cada día se efectuaron diferentes actividades en pro de su bienestar no solo físico, sino también mental y social, con actividades que fueron del agrado de los adultos mayores y que en su

medida se lograron modificar a sus condiciones y a su entorno, digo que se lograron modificar, ya que muchas veces los adultos mayores un día estaban de pie y con disposición de realizar los movimientos y las actividades propuestas y al otro día era probable que no quisieran realizar ninguna clase de movimiento, ya que en el tiempo que logramos compartir note que ellos sufren constantes depresiones o problemas constantes de salud que les imposibilita realizar algunas acciones.

Esta fue una descripción de los contenidos más importantes que hicieron parte de la propuesta pedagógica y donde gracias al trabajo que se realizó en todo este proceso de la práctica social junto a las hermanas encargadas del hogar divino niño Jesús, junto a los asesores temáticos y metodológicos que siguieron minuciosamente el proceso y sobre todo, gracias a los adultos mayores que hicieron parte activa de esta propuesta pedagógica, puedo decir con orgullo y pertenencia que se cumplieron los propósitos formulados al comenzar esta experiencia, En estos meses de praxis hay una actitud de cambio que más resalta y es la ejecución con intención y sentido de las actividades y ejercicios diarios con una participación crítica y activa por parte de los adultos mayores, lo que genera a simple vista una excelente institucionalización del movimiento intencionado en los hábitos cotidianos del adulto mayor para su bienestar físico, mental y social.

Igualmente los adultos mayores se sintieron muy agradecidos frente al programa que se había realizado, dijeron que había sido de gran beneficio todas esas actividades que ejecutamos diariamente, me agradecieron por todos los momentos de risa y de alegría que pasamos, por todas esas historias que compartimos, por haberme acordado de ellos aunque no tuviéramos ningún

lazo de consanguinidad, pero sobre todo por el tiempo que pase junto a ellos y por los conocimientos que les pude brindar, en pocas palabras puedo decir que esta propuesta pedagógica generó en verdad un impacto positivo en la subjetividad de los adultos mayores.

Además partiendo de un análisis de los protocolos que quedaron como resultado de estos meses de práctica puedo señalar que hubo en los adultos mayores un cambio verdadero y objetivo con respecto a su participación crítica, creativa y activa, ya que los adultos mayores tuvieron la posibilidad durante el transcurso de las actividades crear, opinar y proponer las acciones y movimientos que más les generaran bienestar y alegría, aspectos que estimulan las capacidades ya mencionadas.

## 2- TRASCENDENCIA EN MÍ

Al dar inicio con esta propuesta pedagógica sentí mucha ansiedad ya que esta sería la primera vez que trabajaría con este tipo de población, esto en parte porque el único conocimiento y experiencia que tenía era el que había adquirido tras leer varios documentos sobre actividad física en los adultos mayores y sobre la huella y los cambios en su salud que conlleva la práctica continua de ejercicios especiales para sus capacidades. Ya después de haber leído estos documentos llegué a la conclusión de que este sería una buena propuesta pedagógica y que por supuesto dejaría un gran impacto, ya que no se buscaría inicialmente que los adultos mayores adaptaran la actividad física a sus hábitos diarios para mejorar su salud física, sino que además sirviera para mejorar y/o mantener su salud mental y social dándoles la posibilidad de ejecutar diferentes acciones dentro de su cotidianidad.

Para mí uno de los logros que más me satisface haber alcanzado es el de cambiar ese pensamiento que tienen los mismos adultos mayores, que ellos no pueden, no deben, no saben hacer, pensar, decir y sentir determinadas situaciones, (pensamiento que logre evidenciar durante el periodo de familiarización) aunque alcanzar este logro fue un poco difícil, puedo decir con certeza que se cumplió gracias a la motivación que les genere y a las ganas que todavía tienen los adultos mayores por experimentar actividades placenteras, por expresar sus conocimientos, opiniones y experiencias que



muchas veces son rezagadas por una u otra razón y que fueron un pilar muy importante en el desarrollo de esta propuesta pedagógica.

Pero este trabajo no solo fue de importancia para los adultos mayores, en mí creó un gran cambio en la forma de ver la vida, generó un saber a nivel socio-humanístico, saber que servirá para el logro de mis expectativas tanto personales como profesionales. Al decir que en mí generó un saber socio-humanístico hago referencia a que esta propuesta pedagógica y sobre todo gracias a la interacción con los adultos mayores tengo la oportunidad de apreciar cada momento de mi vida, tengo mayor interés por el otro, siento más necesidad de relacionarme con otras personas y ayudarlas en todo lo que pueda, estoy más agradecido por los sucesos que diariamente ocurren en mi vida, hechos que antes pasaban desapercibidas pero que ahora las aprecio más, hoy en día me despierto con ganas de vivir, de hacer muchas cosas y me acuesto con esas mismas ganas. Ahora creo en la importancia de escuchar al otro ya que todos tenemos historias y consejos que contar, a valorar y respetar sus opiniones, he aprendido a trabajar en comunidad pensando en grupo y sobre todo he experimentado que lo importante en la vida no solo es el hacer y el tener, sino también el valor de SER, todo esto lo aprendí gracias a que le brinde la oportunidad a los adultos mayores de que manifestaran sus experiencias escuchando diariamente sus pensamientos e ideales.

Todos estos cambios me dieron la oportunidad de crecer como persona íntegra, como un gran ser humano, pero además este trabajo me ayudó a progresar como docente, como educador físico, donde ya no solo me importa tener en cuenta las habilidades y destrezas de las personas con quien estoy trabajando, sino que también es necesario valorar sus opiniones, creencias, deseos,

aportes y nivel de criticidad para así modificar ciertas actividades que en ultimas van a ayudar a mejorar el ambiente de trabajo y obtener resultados positivos.

Ahora entiendo cuando algunos docentes decían que a veces uno aprende más como docente que como estudiante, ya que el docente tiene la oportunidad de escuchar a sus estudiantes, es decir aprender de la experiencia de varias personas, mientras que los estudiantes solo tienen la posibilidad de aprender de una persona, su profesor. Esta frase la pude verificar durante estos meses de práctica donde cada día escuchaba una historia y un consejo diferente que obviamente lo trataba de colocar en practica para mejorar como persona.

### **3- RECUENTO ANALÍTICO DEL CARGO QUE OCUPÉ EN EL HOGAR DIVINO NIÑO JESÚS DE LA CIUDAD DE POPAYÁN**

Al iniciar la propuesta pedagógica y más exactamente durante el periodo de familiarización con los adultos mayores el cargo que ocupé fue de docente donde yo planteaba las actividades que se desarrollarían durante el día y las personas que acudían a las clases asimilaban estas acciones con el fin de pasar un momento más agradable saliendo un poco de sus actividades monótonas.

Después de este periodo de familiarización donde se realizó el diagnóstico del grupo y para poner en práctica ya lo que sería el plan de acción tome la decisión de que ya las clases no serían tan magistrales, donde yo era el único que proponía las actividades y los adultos mayores solo las desarrollarían, todo lo contrario serían clases más participativas donde los adultos mayores tuvieran la oportunidad de plantear sus propias actividades obviamente sin salirse de ciertos parámetros para que así ellos no solo se sintieran tenidos en cuenta, sino para estimular su creatividad y utilizar todos esos saberes para satisfacer sus necesidades, esto se logró gracias a que los adultos mayores tuvieron la oportunidad de expresar lo que ellos realmente deseaban hacer, opinaron partiendo de sus experiencias para proponer actividades y ejercicios que les ayudó a generar momentos muy agradables, es decir realizaron los movimientos con cierto grado de intencionalidad para ser interiorizados.

Mi trabajo durante este proceso no solo fue el de docente sino que la mayor parte de la labor en la que me desempeñe fue la de intermediario, donde diariamente se llevaba un tema y una serie de ejercicios recreativos como parte inicial de las clases para que los adultos mayores se dieran a una idea de lo que se trabajaría durante la sesión del día y partir de esta base para que ellos desarrollaran la parte central de las clases. Este método de trabajo fue muy enriquecedor ya que ayudó a que se cumplieran los propósitos planteados inicialmente, además gracias a los comentarios planteados por los adultos mayores después de cada clase puedo decir que se proporciono la oportunidad de rescatar la autoconfianza en los adultos mayores, ahora se sienten más críticos, aportan ideas, conocimientos y experiencias sin temor a no ser tenidos en cuenta o a ser rechazados, confían en sus capacidades y realizan sus funciones diarias con más agrado y seguros de que serán de gran beneficio para ellos.

No hay que dejar de lado algo muy importante que me paso en el plano personal, ya que los adultos mayores manifestaron varias veces que me ven como un amigo a quien le pueden contar sus problemas, sus inquietudes y muchas veces sus sueños, confían en mi y este fue un aspecto que sirvió a que las clases fueran más amenas, donde trabajábamos como amigos, todo el grupo siempre trabajo sin ningún contratiempo, siempre aceptaron mis propuestas y yo acepté sus sugerencias, porque siempre fuimos un grupo muy unido en parte por la confianza que nos teníamos, igualmente yo se que en ellos también encontré a personas en las cuales puedo confiar, a quienes en cualquier momento les puedo pedir un consejo o contarle mis logros y dificultades.

#### **4- DESCRIPCIÓN ANALÍTICA DE LAS ACCIONES Y ACTIVIDADES EN LAS CUALES PARTICIPÉ EN EL MARCO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA Y CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS.**

Como ya se mencionó anteriormente el plan de acción se basó en las siguientes unidades teniendo en cuenta la intencionalidad y la parte recreativa.

- 1- Movilidad articular consciente
- 2- Postura corporal y Flexibilidad con sentido
- 3- Relajación: acción y deseo

Las clases correspondientes a la propuesta pedagógica se dictaron de lunes a viernes con una intensidad de 3 horas diarias (3 PM - 6 PM), durante un periodo de 3 meses comprendidos entre el 1 de noviembre de 2006 hasta el 31 de enero de 2007, cumpliendo con los requisitos exigidos para un trabajo de grado modalidad practica social.

Proporcionando continuidad a este trabajo se explicara resumidamente las actividades básicas que se realizaron en cada unidad temática, mostrando un esbozo mensual que surge tras el análisis de cada plan clase que se desarrollo durante estos tres meses, al igual se mencionan algunos logros que según los adultos mayores fueron obtenidos durante la aplicación de esta propuesta pedagógica.

## **CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS**

### **1 MES (1 DE NOVIEMBRE HASTA 30 DE NOVIEMBRE DE 2006)**

En este periodo de trabajo se programaron y realizaron actividades enfocadas a generar bienestar mental, físico y social en los adultos mayores a través de ejercicios que hacen parte de las siguientes unidades temáticas: movilidad articular consciente, postura corporal, flexibilidad con sentido y relajación acción y deseo. Es necesario aclarar que las clases tuvieron una carga de 3 horas diarias, además periódicamente cambiaban sus contenidos, es decir que un día se trabajaban ejercicios de movilidad articular, al día siguiente ejercicios para mejorar la postura corporal, etc., evitando así caer en el error de la monotonía y la repetición. A continuación se mencionan en resumen (mes por mes) las actividades que se desarrollaron en las clases diariamente.

#### **UNIDAD 1: MOVILIDAD ARTICULAR CONSCIENTE**

##### **Fase inicial movilidad articular consciente**

Actividades implicadas en la movilidad articular consciente:

- Calentamiento a baja intensidad de los grupos musculares y de las articulaciones implicadas en las actividades que se desarrollaran en la parte central de la clase por medio de actividades recreativas y/o rondas propuestas por los adultos mayores.
- Estiramiento durante 10 – 15 segundos de los grupos musculares que fueron más estimulados en el calentamiento.
- Relajación de las articulaciones implicadas en el calentamiento y en el estiramiento.

**Fase central movilidad articular consciente:** Después de la fase de calentamiento se realizan una serie de ejercicios destinados en este caso a mejorar y/o mantener los arcos de movimiento de las articulaciones de los adultos mayores teniendo en cuenta que este es el primer mes, por lo que las actividades no serán tan exigentes y los periodos de descanso se realizaran cada que los adultos mayores lo soliciten.

Actividades implicadas en la movilidad articular consciente:

- Rotación externa de hombro
- Rotación interna de hombro
- Abducción de hombro
- Aducción de hombro
- Circunducción de hombro
- Flexión y extensión de antebrazo y brazo
- Desviación ulnar y radial de muñeca
- Flexo-extensión de dedos
- Rotación interna de cadera
- Rotación externa de cadera
- Flexo-extensión de cadera
- Abducción de cadera
- Aducción de cadera
- Plantiflexión
- Dorsiflexión
- Inversión
- Eversión
- Flexo-extensión de rodilla

### **Fase final movilidad articular consciente:**

Actividades implicadas en la movilidad articular consciente:

- Posterior a las actividades de la parte central se realizan ejercicios de estiramientos suaves para que los músculos y las capsulas articulares implicadas en los anteriores movimientos se relajen y el cuerpo en general vuelva a la calma, favoreciendo la recuperación después del esfuerzo realizado.

## **UNIDAD 2: POSTURA CORPORAL Y FLEXIBILIDAD CON SENTIDO**

### **Fase inicial postura corporal**

Actividades implicadas en la postura corporal:

- Calentamiento de los grupos musculares que están más involucrados en los buenos hábitos posturales (musculatura abdominal, glútea y erectores de la espina)
- Estiramiento suave durante 10 – 15 segundos de los grupos musculares que fueron estimulados durante el calentamiento.

### **Fase central postura corporal:**

Actividades implicadas en la postura corporal:

- Ejercicios de contracción isotónica de recto abdominal.
- Ejercicios de contracción isotónica de los músculos oblicuos (interno y externo) del abdomen.
- Ejercicios de fortalecimiento de los músculos erectores de la espina (iliocostales, longuísimos y espinosos).
- Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura glútea.



- Ejercicios de fortalecimiento del músculo latísimo del dorso.
- Ejercicios de fortalecimiento del músculo trapecio.
- Sentados en sillas adoptar posturas para evitar y/o detener posibles lesiones sobre todo en la columna dorsal y cervical.
- En posición bípeda adoptar posturas totalmente erectas evitando posibles lesiones.

### **Fase final postura corporal:**

Actividades implicadas en la postura corporal:

- Posterior a las actividades de la parte central se realizan ejercicios de estiramientos suaves para que los músculos implicados en los anteriores movimientos se relajen y el cuerpo en general vuelva a la calma, favoreciendo la recuperación después del esfuerzo realizado.
- Realizar las actividades que planteen los adultos mayores para volver a la calma o simplemente para relajarse un poco.

### **Fase inicial flexibilidad con sentido:**

Actividades implicadas en la flexibilidad con sentido:

- Calentamiento de las articulaciones implicadas en las actividades que se desarrollaran en la parte central de la clase por medio de actividades recreativas planeadas y/o rondas propuestas por los adultos mayores.
- Estiramiento durante 10 – 15 segundos de los grupos musculares que fueron más estimulados en el calentamiento.
- Relajación de las articulaciones involucradas en el calentamiento y en el estiramiento.

**Fase central flexibilidad con sentido:** se realizan los ejercicios sin que haya ninguna clase de dolor y con la mayor amplitud posible, ya que al hablar de flexibilidad se esta hablando en primera instancia de articulación con obvia participación del tejido muscular.

Actividades implicadas en la flexibilidad con sentido:

- Ejercicios de grupos musculares como deltoides anterior, medio y posterior, pectorales, supra e infraespinoso, redondo mayor y menor y subescapular.
- Ejercicios de movilidad articular de hombros (articulación glenohumeral) flexión, extensión, aducción, abducción, rotación interna y externa y circunducción.
- Ejercicios de flexo extensión de los dedos de la mano, involucrando músculos como los flexores profundos y superficiales de los dedos y extensores de los dedos.
- Ejercicios de grupos musculares como ilopsoas, cuadriceps femoral, aductores, semitendinoso, semimembranoso, bíceps femoral, sartorio y grácil.
- Ejercicios de movilidad articular de cadera (articulación coxofemoral) flexión, extensión, aducción, abducción, rotación interna y externa y circunducción.
- Ejercicios de grupos musculares como soleo, gastrocnemios, tibial anterior y posterior, y músculos peroneos largo y corto.
- Ejercicios de movilidad articular como plantiflexión, dorsiflexión, inversión y eversión.

### **Fase final flexibilidad con sentido**

Actividades implicadas en la flexibilidad con sentido:

- Posterior a las actividades de la parte central se realizan ejercicios de estiramientos suaves para que los músculos y las articulaciones implicadas en los anteriores movimientos se relajen y el cuerpo en general vuelva a la calma, favoreciendo la recuperación después del esfuerzo realizado.

## **UNIDAD 3: RELAJACIÓN: ACCIÓN Y DESEO**

### **Fase inicial relajación acción y deseo**

Actividades implicadas en la relajación acción y deseo:

- Realizar estiramientos suaves y sin rebotes de grupos musculares pertenecientes a la cintura escapular, a la cintura pélvica, al cuello y la nuca.

### **Fase central relajación acción y deseo**

Actividades implicadas en la relajación acción y deseo:

- Relajación con música, acostados en colchonetas, cerrar los ojos e imaginar lo que más deseen o lo que les recuerde la música.
- Relajación con aromas, reconocer los distintos olores que son expuestos en la clase, relajarse y tomar consciencia de nuestro cuerpo, de cada segmento corporal.
- Relajación con cuentos e historias personales que sean positivas y del agrado de los adultos mayores
- Sentir la respiración, permitir al cuerpo respirar libremente.

- Sentir como con cada respiración el oxígeno llega a todas y cada una de las células del cuerpo.
- Visualizarse en sitios o circunstancias que sean agradables para el adulto mayor

### **Fase final relajación acción y deseo**

Actividades implicadas en la relajación acción y deseo:

- Pasar de un estado de total relajación a uno más activo, pero paulatinamente, es decir nos vamos a internar de nuevo en nuestro contexto pensando en las actividades que tenemos que realizar el resto del día.
- Finalmente realizar las actividades que planteen los adultos mayores para terminar la clase del día.

## **CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS**

### **2 MES (1 DE DICIEMBRE HASTA EL 27 DE DICIEMBRE DE 2006)**

Para este periodo de trabajo se realizaron ejercicios similares a los del 1 mes, igualmente se trabajo teniendo como base las 3 unidades temáticas mencionadas anteriormente, la única diferencia que es importante tener en cuenta es la del ligero aumento en la intensidad de los ejercicios y la disminución en los periodos de descanso entre cada ejercicio, a la par para esta etapa de trabajo se busca una mayor participación del adulto mayor en cuanto a la propuesta de actividades se refiere, potenciando su creatividad.

## **UNIDAD 1: MOVILIDAD ARTICULAR CONSCIENTE**

### **Fase inicial movilidad articular consciente**

Actividades implicadas en la movilidad articular consciente:

- Se planean algunas actividades similares a las del primer mes aumentando ligeramente la intensidad del calentamiento.

### **Fase central movilidad articular consciente:**

Actividades implicadas en la movilidad articular consciente:

- Se realizan actividades relacionadas con las del primer mes, la diferencia es que los adultos mayores tienen como objetivo realizar más o menos el 40% de la clase, por lo cual ellos deben proponer algunos ejercicios que sean de su agrado y que obviamente estén ligados con el tema que se está trabajando.

### **Fase final movilidad articular consciente:**

Actividades implicadas en la movilidad articular consciente:

- Se desarrollan ejercicios de estiramientos suaves para que los músculos y las capsulas articulares implicadas en los anteriores movimientos se relajen y el cuerpo en general vuelva a la calma, favoreciendo la recuperación después del esfuerzo realizado.

## **UNIDAD 2: POSTURA CORPORAL Y FLEXIBILIDAD CON SENTIDO**

### **Fase inicial postura corporal**

Actividades implicadas en la postura corporal:

- Igual que en el primer mes se realizan actividades recreativas y ejercicios enfocados al calentamiento y estiramiento de los grupos musculares implicados en la postura corporal.

### **Fase central postura corporal:**

Actividades implicadas en la postura corporal:

- En este periodo de trabajo se ejecutaran los ejercicios de postura corporal tanto en posición sedente como bípeda aumentando los niveles de intensidad del trabajo y disminuyendo el periodo de recuperación entre cada ejercicio.
- Es importante que los adultos mayores en este mes tengan un espacio durante la clase para proponer las actividades que más satisfacción y alegría les genere y que tengan como eje central la postura corporal.

### **Fase final postura corporal:**

Actividades implicadas en la postura corporal:

- Además de realizar las actividades que planteen los adultos mayores para volver a la calma o simplemente para relajarse un poco es importante realizar ejercicios de estiramientos de los grupos musculares que fueron puestos en ejecución durante la fase central.

### **Fase inicial flexibilidad con sentido:**

Actividades implicadas en la flexibilidad con sentido:

- Se desarrolla el calentamiento y el estiramiento de una manera similar al que se plantea en el primer mes, igualmente aumentando un poco la intensidad de cada ejercicio.

### **Fase central flexibilidad con sentido:**

Actividades implicadas en la flexibilidad con sentido:

- Es importante en este segundo mes de trabajo ejecutar las actividades que más sean del agrado de los adultos mayores teniendo como base los ejercicios que se desarrollaron durante el primer mes. Además de desarrollar las actividades teniendo en cuenta el método pasivo estático y el activo estático.

### **Fase final flexibilidad con sentido**

Actividades implicadas en la flexibilidad con sentido:

- Después de las actividades de la fase central estirar los músculos y las articulaciones implicadas en los anteriores movimientos relajando el cuerpo en general, favoreciendo la recuperación después del esfuerzo realizado.

## **UNIDAD 3: RELAJACIÓN: ACCIÓN Y DESEO**

### **Fase inicial relajación acción y deseo**

Actividades implicadas en la relajación acción y deseo:

- En esta unidad se realizan actividades similares a las que se establecieron durante el primer mes.

### **Fase central relajación acción y deseo**

Actividades implicadas en la relajación acción y deseo:

- Igual se desarrollan actividades relacionadas a las del primer mes, pero teniendo más en cuenta las actividades que aportan los adultos mayores como sus propios cuentos e historias, implementándolas para la parte central de las clases.

### **Fase final relajación acción y deseo**

Actividades implicadas en la relajación acción y deseo:

- Pasar de un estado de total relajación a uno más activo, paulatinamente nos vamos a internar a nuestra realidad y nuestro contexto pensando en las actividades que tenemos que realizar el resto del día.

## **CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS**

### **3 MES (3 DE ENERO HASTA EL 30 DE ENERO DE 2007)**

En este periodo se realizaron ejercicios relacionados a los del 1 y 2 mes, igualmente se trabajo teniendo como base las 3 unidades temáticas ya



mencionadas, la diferencia que es necesaria tener en cuenta es la del aumento en la intensidad de los ejercicios y la disminución en los periodos de descanso entre cada ejercicio, además en este ultimo mes de trabajo fue importante por que los adultos mayores plantearon la mayor cantidad de actividades y ejercicios que más bienestar les generó en los 2 meses anteriores.

## **UNIDAD 1: MOVILIDAD ARTICULAR CONSCIENTE**

### **Fase inicial movilidad articular consciente**

Actividades implicadas en la movilidad articular consciente:

- Se realizan actividades similares a las del primer y segundo mes aumentando la intensidad del calentamiento.

### **Fase central movilidad articular consciente:**

Actividades implicadas en la movilidad articular consciente:

- Se realizan actividades relacionadas con las de los 2 meses anteriores, con la diferencia que los adultos mayores tienen a cargo plantear gran parte de las clases diarias, por lo cual ellos deben proponer algunos ejercicios que sean de su agrado y que obviamente estén ligados con el tema que se esta trabajando.

### **Fase final movilidad articular consciente:**

Actividades implicadas en la movilidad articular consciente:

- Se desarrollan ejercicios de estiramientos suaves para que los músculos y las capsulas articulares implicadas en los movimientos de la fase

central se relajen, beneficiando la optima recuperaron después de cada clase.

## **UNIDAD 2: POSTURA CORPORAL Y FLEXIBILIDAD CON SENTIDO**

### **Fase inicial postura corporal**

Actividades implicadas en la postura corporal:

- Igual que en el primer y segundo mes se realizan actividades recreativas y ejercicios enfocados al calentamiento y estiramiento de los grupos musculares implicados en la postura corporal sin dejar a un lado el deseo y la intencionalidad del adulto mayor.

### **Fase central postura corporal:**

Actividades implicadas en la postura corporal:

- Para esta fase de trabajo es importante que el adulto mayor conozca las ventajas que trae la práctica de los ejercicios de postura corporal tanto en posición sedente como bípeda aumentando los niveles de intensidad del trabajo y disminuyendo el periodo de recuperación entre cada ejercicio además durante la clase ellos deben proponer las actividades que más satisfacción y alegría les genere y que tengan como eje central la postura corporal.

### **Fase final postura corporal:**

Actividades implicadas en la postura corporal:

- Igual que en el segundo mes se realizan las actividades que planteen los adultos mayores para volver a la calma o simplemente para relajarse un poco, también es importante realizar ejercicios de estiramientos de los grupos musculares que fueron puestos en ejecución durante la fase central.

### **Fase inicial flexibilidad con sentido:**

Actividades implicadas en la flexibilidad con sentido:

- Se desarrolla el calentamiento y el estiramiento aumentando un poco la intensidad de cada ejercicio de una manera similar al que se plantea en el primer y segundo mes.

### **Fase central flexibilidad con sentido:**

Actividades implicadas en la flexibilidad con sentido:

- Es importante en esta fase central del 3 mes de trabajo ejecutar las actividades que más sean del agrado de los adultos mayores teniendo como base los ejercicios que se desarrollaron durante el primer y segundo mes.

### **Fase final flexibilidad con sentido**

Actividades implicadas en la flexibilidad con sentido:

- Relajar el cuerpo en general, favoreciendo la recuperación después del esfuerzo implicado en las actividades de la fase central

## **UNIDAD 3: RELAJACIÓN: ACCIÓN Y DESEO**

### **Fase inicial relajación acción y deseo**

Actividades implicadas en la relajación acción y deseo:

- En esta unidad se realizan las mismas actividades que se establecieron durante el primer y segundo mes.

### **Fase central relajación acción y deseo**

Actividades implicadas en la relajación acción y deseo:

- Las actividades son similares a las del primer y segundo mes, pero teniendo más en cuenta las opciones que aportan los adultos mayores como sus propias historias.

### **Fase final relajación acción y deseo**

Actividades implicadas en la relajación acción y deseo:

- Pasar del estado de relajación a uno más activo, poco a poco nos vamos a internar en nuestra realidad y nuestro contexto.

## **LOGROS OBTENIDOS EN LA UNIDAD 1 MOVILIDAD ARTICULAR CONSCIENTE:**

- Poco a poco los ejercicios y las actividades recreativas que hacían parte de las fases de calentamiento, central y final, hicieron que los adultos mayores mejoraran su desempeño en sus actividades cotidianas, ellos plantean que al finalizar el programa se nota un mejor arco de movimiento en sus articulaciones y sobre todo es fundamental en ellos la toma de consciencia sobre la importancia de la ejecución constante de este tipo de movimientos.
- Este tipo de acciones y actividades generan en los adultos mayores más ganas de caminar y bailar, aunque ellos dicen que algunas veces sentían dolor en las noches (en sus articulaciones), gracias a estos ejercicios el dolor a disminuido un poco, pero lo trascendental es que ellos tienen más seguridad para ejecutar este tipo de acciones que al comienzo del programa eran algo difíciles de hacer.

## **LOGROS OBTENIDOS EN LA UNIDAD 2 POSTURA CORPORAL Y FLEXIBILIDAD CON SENTIDO**

- Los adultos mayores lograron interiorizar los ejercicios y actividades que fueron efectuados en las clases y ahora son puestos en práctica varias veces al día durante sus actividades cotidianas, por ejemplo al sentarse en el comedor y al ver televisión, son tenidas en cuenta las recomendaciones realizadas para mejorar su bienestar y su calidad de vida.
- Este tipo de ejercicios hicieron que los adultos mayores se sintieran emocionalmente mejores aunque físicamente los cambios no son tan notorios pero ellos expresan que interiormente se sienten bien y con ganas de seguir ejecutando este tipo de actividades

- Esta unidad fue importante para que los adultos mayores propusieran un límite o umbral de trabajo, ellos poco a poco aprendieron a delimitar la intensidad de las actividades y el número de repeticiones lo cual fue de gran importancia para que fueran tenidos en cuenta sus aportes.
- Otro logro especialmente obtenido con estas actividades no solo en esta unidad sino también en las demás fue el de haber mejorado las relaciones interpersonales entre el grupo de trabajo ya que se realizaron ejercicios en parejas y en grupos lo que ayudo a que hubiera un intercambio constante de ideales y experiencias.
- En cuanto a las actividades grupales o en parejas lograron en el adulto mayor conocerse y reconocerse a si mismos, aprendieron a conocer sus dificultades al igual que sus aptitudes y cualidades, permitiendo así un mayor autocontrol de sus movimientos y generando un proceso de autoconfianza.

### **LOGROS OBTENIDOS EN LA UNIDAD 3: RELAJACIÓN ACCIÓN Y DESEO**

- Los adultos mayores manifestaron que gracias a estas actividades de relajación tenían estados de paz, serenidad, calma y alegría, aun después de haber terminado las clases. Además les ayudo a liberarse un poco del estrés y de los problemas que tienen, experimentando periodos de libertad y descanso.
- Estos ejercicios acompañados del control de la respiración generaron placer en los adultos mayores reduciendo el estrés, la tensión, la fatiga y la ansiedad. Esta práctica de ejercicios según los adultos mayores mejoró la calidad de sus sueños y siestas lo cual es beneficioso para su descanso y relajación.

## **Materiales**

A continuación se mencionan los materiales utilizados durante las clases correspondientes a las siguientes unidades temáticas: movilidad articular consciente, postura corporal, flexibilidad con sentido y relajación acción y deseo, es importante comentar que la mayoría de los elementos utilizados son propiedad del hogar divino niño Jesús de la ciudad de Popayán.

- Colchonetas.
- Grabadora / equipo de sonido.
- Sillas.
- Balones y pelotas.
- Aros.
- Cuerdas.
- Bandas elásticas (therabands).
- Bastones / palos de escoba.
- Bombas.
- Velas aromáticas.
- Aceite mineral (masajes).

**Observación:** Todos los contenidos de las 3 unidades temáticas planteados durante los tres meses se desarrollaron a partir de prácticas tanto individuales como grupales, siempre buscando la participación activa del adulto mayor, tratando de desarrollar espacios en los cuales ellos puedan opinar y plantear ciertas actividades que no solo sean de su agrado sino que les genere bienestar físico, mental y social.

## **5 APORTES A LA COMUNIDAD Y AL HOGAR DIVINO NIÑO JESÚS DE LA CIUDAD DE POPAYÁN**

En estos 3 meses de praxis hay una actitud de cambio que más resalta y es la de la ejecución con intención y sentido de las actividades y ejercicios diarios con una participación crítica y activa por parte de los adultos mayores, lo que genera a simple vista una excelente institucionalización del movimiento intencionado en los hábitos cotidianos del adulto mayor para su bienestar físico, mental y social.

Igualmente los adultos mayores se sintieron muy agradecidos frente al programa que se había realizado, dijeron que había sido de gran beneficio todas esas actividades que ejecutamos diariamente, me agradecieron por todos los momentos de risa y de alegría que pasamos, por todas esas historias que compartimos, por haberme acordado de ellos aunque no tuviéramos ningún lazo de consanguinidad, pero sobre todo por el tiempo que pase junto a ellos y por los conocimientos que les pude brindar, en pocas palabras tengo el orgullo de decir que esta propuesta pedagógica generó en verdad un impacto positivo en la subjetividad de los adultos mayores.

Además partiendo de un análisis de los protocolos (ver anexos) que quedaron como resultado de los 3 meses de práctica puedo decir que hubo en los adultos mayores un cambio verdadero y objetivo con respecto a su participación crítica,



creativa y activa, ya que los adultos mayores tuvieron la posibilidad durante el transcurso de las actividades crear, opinar y proponer las acciones y movimientos que más les generaran bienestar y alegría, aspectos que estimulan las capacidades ya mencionadas.

Uno de los aspectos más importantes que diferencian a la práctica social de otros tipos de modalidades de trabajo de grado es el trabajo comunitario, es el como gracias a los conocimientos que se adquieren durante el transcurso de nuestra formación como licenciados en educación física se puede transformar una realidad, sanar una necesidad y crear saberes dentro de un contexto y una población que en verdad lo requiere.

Al dar inicio con la propuesta pedagógica denominada promoción de la salud a través de la actividad física recreativa en el adulto mayor, se tuvo como referente esencial satisfacer una necesidad en el hogar divino niño Jesús, mas exactamente en los adultos mayores residentes del hogar, el cual se logro gracias a que al finalizar este trabajo se logro satisfacer dicha necesidad que era la de motivar al adulto mayor para que dejara a un lado el sedentarismo y la monotonía apropiando hábitos saludables por medio del movimiento corporal intencionado y la actividad física recreativa.

Fue tanto el impacto que se genero con esta propuesta que poco después de haber terminado satisfactoriamente el plan de acción, las hermanas coordinadoras del hogar sintieron la necesidad de que el educador físico debía ser parte del grupo multidisciplinario que hace practicas en dicha institución, por lo que propusieron que durante algunos meses mis compañeros de semestres

anteriores tuvieron la posibilidad de aportar un granito de arena en pro del bienestar del adulto mayor.

Finalmente es satisfactorio el haber tenido la oportunidad de trabajar en esta institución y con este tipo de población, es gratificante ver como en consecuencia a una iniciativa y a una propuesta pedagógica que realicé para cumplir con un requisito para aspirar al título de licenciado en educación física, se dio inicio a un programa de actividad física y se abrió una puerta más para mis compañeros tanto para que ejecuten sus practicas académicas como también para un posible campo laboral.

## SÍNTESIS DEL TRABAJO EFECTUADO

Es importante aclarar que esta propuesta pedagógica no es una verdad terminada, todo lo contrario es el inicio de un trabajo muy enriquecedor del cual espero sigan haciendo parte educadores físicos en formación o ya como licenciados.

Hoy me doy cuenta de la importancia del trabajo que realicé, soy consciente de que gracias a esta propuesta pedagógica logre potenciar la participación y el protagonismo de los adultos mayores, dándole más importancia a su ser y a su saber, precisando que hay más capacidades y virtudes que no han sido fomentadas totalmente en los adultos mayores y que los educadores físicos estamos en la capacidad de promover. Además los adultos mayores ahora dicen tomar la actividad física como un método de distracción positiva, así pasan el tiempo más ocupados, rejuvenecen su espíritu y su mente aunque físicamente no sean tan marcados los cambios. Este programa no solo los ayudo a mejorar su autoestima y su autoimagen, sino que también los ayudo a conocerse entre ellos ya que a pesar de haber vivido durante años juntos algunos no se conocían, no sabían sus nombres o algunos ni se habían visto, pero gracias a las actividades desarrolladas hubo tiempo para interactuar, intercambiar ideales y conocimientos, para conocer y re-conocer al otro mejorando así la convivencia y el ambiente de trabajo.

## RECOMENDACIONES Y CONCLUSIONES

Creo que la única recomendación que debería de tenerse en cuenta por parte de las hermanas del hogar divino niño Jesús es que la actividad física y el movimiento intencionado es una forma de generar bienestar en el adulto mayor por lo cual sería de vital importancia para ellos que se dedicara más tiempo para la práctica de dichas actividades y que no solo vean al educador físico como instrumento para generar alegría en los adultos mayores sino que nos vean desde una perspectiva más holística, ya que nosotros también hacemos parte del campo de la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la rehabilitación, claro esta que nosotros como licenciados en educación física debemos poco a poco ganarnos este tipo de espacios, pero para eso es necesario poner en práctica nuestros conocimientos y trabajar con constancia, respeto, pertinencia, con ética profesional y sobre todo con amor.

Por ultimo y no menos importante quiero dar una recomendación para los licenciados en educación física, para aquellos que están en proceso y porque no para la comunidad en general, y es que debemos de cambiar ese paradigma que nos encierra en un mundo discriminador y lleno de prejuicios, en el cual creemos que el adulto mayor es una persona vieja, enferma, sin capacidades y aptitudes, llena de limitaciones físicas y mentales, conceptos que gracias a mi práctica y a esta propuesta pedagógica puedo decir que son equívocos, estoy en la capacidad de decir con convicción que los adultos mayores son personas activas física y mentalmente, son abiertas, ricas en dones interiores, dispuestos

a través de sus experiencias a llevarnos a un sinnúmero de aventuras que serán tan gratificantes para nosotros como para ellos.

Igualmente tengo la fortuna de haber hecho parte por un tiempo de ese universo en el que se encuentran los adultos mayores, conocí sus opiniones, valores y cultura que los enmarca y los distingue dentro de un grupo generacional al que algún día con suerte vamos a pertenecer.

A nivel personal y profesional es muy importante que otros profesionales tras ver esta experiencia se interesaran por trabajar con este tipo de población, sería muy trascendental saber que gracias a esta labor se logró sensibilizar a otras personas para que interactúen con los adultos mayores, en verdad es una experiencia enriquecedora ver como por medio del trabajo se generó una sonrisa en los abuelitos como expresión de un estado de ánimo de alegría y sobre todo de agradecimiento.

En cuanto a las conclusiones quiero decir que la más importante a la que puedo llegar posteriormente de realizar este trabajo y sobre todo después de haber compartido más de 4 meses con los adultos mayores es que la sociedad es la que crea la imagen de la gente vieja a partir de sus normas e ideales y los viejos asumen ese papel que se les asigna desde la opinión de las personas de sus entornos y lo peor es que cumplen ese mandato porque es lo que se espera de ellos, si la creencia es que ellos no pueden, no deben, no saben hacer, pensar, decir y sentir, ellos terminan convencidos de que es así.

Del mismo modo y no menos importante gracias a este trabajo quiero decir que el ser humano como ser social, en todas las etapas de la vida esta intercambiando ideas, experiencias y conocimientos con su medio y las personas que se encuentran en el, por lo tanto estos procesos de aprendizaje y de practicas de actividades recreativas, no es algo exclusivo de personas jóvenes, los adultos mayores de igual forma pueden continuar con estos procesos que están enfocados en pro de su bienestar tanto físico, como mental y social. Es por esta razón que los programas de educativos destinados a potenciar la funcionalidad entre los adultos mayores deberían contener actividades que les ayuden a fortalecer aquellas potencialidades que han permanecido en desuso, entre ellas podemos mencionar la capacidad de crear, relacionarse, comunicar, aprender, autorrealizarse, dar y recibir afecto y por que no encontrar el sentido de la vida en esta etapa de su existencia como lo menciono uno de los abuelitos con los que trabaje en el hogar, quien dijo que “esta había sido una de las mejores cosas que le puede pasar a una persona con tantos años que se encuentra en un lugar como estos y que no tiene ni para donde ir”

## REFERENTE BIBLIOGRÁFICO

Ahonen, J. Latineen, T. sandstrom, M. Pogliani, G. & Wirhed, R (1996). Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física. Editorial paidotribo. Barcelona.

Bahamón, B. & Suescún, I. (2002), Actividad física y adulto mayor, manual para vivir mejor. Editorial kinesis. Colombia.

Beraldo, S. & Polleti, C. (2000). Preparación física total. Editorial hispanoeuropea. Barcelona.

Brioude, R. (2005). *Actividad física = calidad de vida = salud ocupacional*. En revista universidad Argentina. Argentina: extraído de [www.uncu.edu.ar](http://www.uncu.edu.ar).

Cabanes, L. (2005), Tercera edad. Necesidad de educación en el adulto mayor. Extraído el 20 de marzo de 2006 de <http://www.monografias.com/trabajos23/tercera-edad-educacion/tercera-edad-educacion.shtml>

Díaz, P. (1999). *La práctica médica en México, En ciencias de la salud*. México: interamericana.

González, José L (1992). *Psicología y deporte*. Editorial biblioteca nueva, Madrid.

Guell, P. (1998). *Subjetividad social y desarrollo humano: desafíos para el nuevo siglo*. Extraído el 24 de junio de 2006 de <http://www.desarrollohumano.cl.pdf>

Jaramillo, L. (2005). *Motricidad humana: ¿cultura del cuerpo o cuerpo cultural? Parte de la ponencia presentada en los 100 años de la educación física en Chile*. Popayán.

Kos, B. & Teply, Z. (1995). *1500 fitness übugen* [1500 ejercicios de condición física]. Barcelona: hispano europea.

Macías, A. (2006). *Exposición la fenomenología como estrategia teórico-metodológica de la investigación cualitativa*. Extraído el 24 de junio de 2006 de <http://www.ilustrados.com>

Mars, V. & Madrid, N. (2001). *Técnicas de relajación*. Extraído el 24 de abril de 2008 de <http://www.psicologia-onliline.com/autoayuda/relaxs/>

Meneses, M. & Monge, M. (1999). *Actividad física y recreación*. En revista costarricense de salud pública: extraído el 20 de marzo de 2006 de [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S140914291999000200003&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S140914291999000200003&script=sci_arttext)



Ministerio de protección social de Colombia, (2005) extraído de:  
<http://www.minproteccionsocial.gov.co/MseContent/NewsDetail.asp?ID=13594&IDCompany=24> Última Actualización: 26/04/2005

Monsalve, M. P. (2003). Los adultos mayores en Colombia; Bogotá extraído el 20 de marzo de 2006 de <http://www.psiconet.com/tiempo/monografias/monsalve.htm>

Moreno, A. (s.f.). Incidencia de la actividad física en el adulto mayor. Extraído el 20 de febrero de 2006 de <http://www.monografias.com/trabajos17/actividad-adulto-mayor/actividad-adulto-mayor.shtml>

Oramas, J. (2004). Incógnitas, realidades y prejuicios sobre la vejez. Cuba. Extraído el 20 de marzo de 2006 de <http://www.granma.cu/espanol/2004/club/club049.html>

Papalia, D. & Wendkos, S. (1997). *Desarrollo humano, con aportaciones para Ibero América*. México: mcgraw-hill.

Procopio, M. (2006). Edad y flexibilidad. Extraído el 21 de enero de 2008 de <http://www.portalfitness.com>

Ramírez, L, Blázquez, T, & Aguado, A. (s.f.). actividad física en la tercera edad. Deporte y ejercicio físico personas mayores. Ancianos. Fuerza. Resistencia muscular. Voleibol recreativo: extraído el 20 de marzo de 2006 de <http://html.rincondelvago.com/actividad-fisica-en-la-tercera-edad.htm>

Restrepo, H. & Málaga, H. (2001). Antecedentes históricos de la promoción de la salud, En *Promoción de la salud, como construir vida saludable*. México: panamericana.

Rodríguez, G. (2003) Entrenamiento deportivo. Manuscrito no publicado. Popayán.

Santander, W. (s.f.). Mejoramiento de la calidad de vida y salud del adulto mayor: una responsabilidad de todos, extraído el 20 de marzo de 2006 de <http://www.sportsalut.com.ar/articulo.htm>

Siff, M. & verhoshansky, Y. (2000). Superentrenamiento. Editorial paidotribo. Barcelona.

Tovar N, & escalona L. (2002). Postura corporal, una problemática que requiere mayor atención y educación. Extraído el 20 de marzo de 2006 de <http://www.monografias.com/trabajos19/postura-corporal/postura-corporal.shtml>

Unión Europea de actividad física (consultado en febrero de 2006) extraído de: [http://www.eufic.org/sp/quickfacts/actividad\\_fisica.htm](http://www.eufic.org/sp/quickfacts/actividad_fisica.htm).

**ANEXO 1**  
**PROTOCOLOS**

**PROMOCIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA  
EN EL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DIVINO NIÑO JESÚS DE LA CIUDAD DE  
POPAYÁN**

Protocolo: **01** fecha:                      grupo: **adulto mayor** lugar: **HDNJ**

Hora de inicio: **3 p.m.** hora final: **6 p.m.** Unidad:

**Pasante: ENMANUEL FERNANDO PORTILLA DORADO.**

Trabajo central: Acciones teóricas  Acciones prácticas.

**1-MI DESCRIPCIÓN.**

**¿Qué actitudes tuvieron los adultos mayores ante las actividades propuestas para la clase?**

**2- SUS SENTIMIENTOS (SENTIDO, DESEOS, SIGNIFICADO, TRASCENDENCIA).**

**3- MIS SENTIMIENTOS.**

**¿Cómo me sentí con las actitudes de los adultos mayores en las actividades?**

**4- SUS APORTES, CREENCIAS Y EXPERIENCIAS**

**¿Cuáles fueron los aportes de los adultos mayores para modificar las actividades propuestas?**

## ANEXO 2

### FORMATO DE PLANES CLASES

Universidad del Cauca  
Programa de licenciatura en educación básica con énfasis en educación física deportes  
y recreación

Facultad de educación

**Instituto: hogar divino niño Jesús**

Trabajo de grado modalidad practica social

**PROMOCIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA  
EN EL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DIVINO NIÑO JESÚS DE LA CIUDAD DE  
POPAYÁN**

Profesor guía: GUILLERMO RODRÍGUEZ

Practicante: **ENMNUEL FERNANDO PORTILLA DORADO**

<b>Clase nº</b> <b>fecha:</b> <b>hora:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Objetivo:</b>	
<b>Fase</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Esquemas</b>	

<b>Fase</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Esquemas</b>

**Observaciones:**

