

**IMAGINARIO DE TIEMPO EN EL ADULTO MAYOR DE LA COMUNA UNO  
DE LA CIUDAD POPAYÁN.**

**HARRY CASTAÑO  
EDINSON ALBERTO GALINDEZ  
WILLIAM FERNANDO ORTEGA**



**UNIVERSIDAD DEL CAUCA  
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES, EXACTAS Y DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**POPAYÁN  
2008**

**IMAGINARIO DE TIEMPO EN EL ADULTO MAYOR DE LA COMUNA UNO  
DE LA CIUDAD POPAYÁN.**

**HARRY CASTAÑO  
EDINSON ALBERTO GALINDEZ  
WILLIAM FERNANDO ORTEGA**

**Proyecto de investigación para optar al título de Licenciado en Educación Básica con  
énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes**

**Director  
PEDRO ANÍBAL YANZA**



**UNIVERSIDAD DEL CAUCA  
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES, EXACTAS Y DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**POPAYÁN  
2008**

## NOTA DE ACEPTACIÓN

-----  
Director: Especialista Pedro Aníbal Yanza

-----  
Jurado: Licenciado Julián Agredo

-----  
Jurado: Especialista Ana Rovira González

Fecha de sustentación: Popayán 28 de Octubre de 2008

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios por permitirme obtener una formación íntegra y profesional, la cual desempeñare con orgullo y esmero.

A mis padres por su apoyo incondicional y de manera muy especial a mi tío Jesús Armando Rengifo por estar siempre ahí.

A todas aquellas personas que de una u otra manera permitieron que llegara y culminara esta importante etapa de mi vida, a todos, mil gracias, quedare eternamente agradecido.

Agradezco a Dios por haberme dado la vida, a mi familia y especialmente a mis padres por haberme enseñado a vivirla, a mi esposa y mi hija por haberme enseñado el verdadero significado del amor. Por que gracias a todo ese apoyo es que fue posible que pudiera culminar con éxito mi carrera, y por ultimo quiero agradecer a todas y cada una de las personas que de una u otra manera aportaron algo para que yo lograra dicho objetivo.

Agradezco a todas las personas que de una u otra forma me apoyaron y hicieron posible este sueño, especialmente a mis padres Andrés Galindez y Luz Dary Zapata, hermanos gracias por su colaboración en este largo camino.

Conjuntamente queremos agradecer por su apoyo constante a los señores:

Especialista Pedro Aníbal Yanza

Jurados

Especialista Ana Rovira González

Licenciado Julián Agredo

## CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	6
1.JUSTIFICACIÓN .....	9
2.OBJETIVOS .....	11
2.1. GENERAL .....	11
2.2. ESPECÍFICOS .....	11
3.CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA .....	12
3.1. AREA TEMATICA .....	12
3.1.2. Adulto Mayor .....	12
3.1.3. Tiempo .....	14
3.1.4. Imaginario .....	16
3.2. ANTECEDENTES .....	19
3.2.1. Investigación Mundial.....	19
3.2.2. Investigación Nacional.....	20
3.2.3. Investigación Regional y Local.....	21
3.3. ÁREA PROBLEMÁTICA .....	23
3.4. CONTEXTO SOCIO-CULTURAL.....	24
3.4.1 Aspecto Demográfico del Contexto Mundial .....	24
3.4.2 Aspecto Demográfico del Contexto Nacional.....	24
3.4.3 Aspecto Demográfico del Contexto Departamental .....	26
3.4.4 Aspecto Demográfico del Contexto Municipal.....	26
3.4.5 Contexto a trabajar .....	27
3.4.6. Comuna 1 .....	28
4.ENFOQUE Y DISEÑO METODOLÓGICO DE INVESTIGACIÓN .....	30
4.1. TIPO DE ESTUDIO.....	30
4.2. PRIMER MOMENTO: PRE-CONFIGURANDO LA REALIDAD.....	31
4.2.1. Técnicas e instrumentos .....	31
4.2.2. Familiarización.....	33
4.2.3. Procedimiento .....	33
4.2.6.1. Categorías abiertas .....	35
4.2.6.2. Categorías axiales encontradas .....	60
4.2.6.3. Categorías selectivas .....	63
4.3. Pre-estructura sociocultural encontrada. ....	75
5.1. ENTENDER LA VIDA; EN LO VIVIDO Y POR VIVIR.....	83
5.2. LA EDAD DORADA, VERDADERAMENTE VALIOSA .....	84
5.3. EXPERIENCIAS VIVIDAS Y POR VIVIR .....	86
BIBLIOGRAFÍA .....	89

## INTRODUCCIÓN

Como futuros licenciados en el área de Educación Física Recreación y Deporte es importante conocer la población de adulto mayor, más aún cuando ellos han sido con el tiempo relegados a un segundo plano. Por tal razón se trabajó en búsqueda de descubrir el imaginario de tiempo del adulto mayor de la Comuna uno de la ciudad de Popayán desde la mirada de nosotros como investigadores.

En nuestra sociedad, son muchas las necesidades por las cuales esta pasando la niñez, los jóvenes, los adultos y adultos mayores; diversas son las investigaciones que se pueden hacer desde el área de Educación Física, para que en el siglo XXI se abran las puertas a un periodo de humanización, para lo cual todas las ciencias deben hacer sus aportes a este; por tal razón es primordial comenzar a generar propuestas investigativas partiendo desde lo que realmente quieren las personas y a partir de allí crear las actividades encaminadas a aprovechar mejor los espacios de tiempo que se tienen.

El Programa de Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte de la universidad del Cauca está abriendo las puertas para que, desde la perspectiva de la motricidad humana se generen propuestas innovadoras, hacia otros mundos posibles, que propicien el bienestar desde toda la dimensión del ser. De esta manera no sólo se amplían los conocimientos sino también se permite iniciar procesos investigativos cualitativos que cuestionan de forma más profunda el porqué de las cosas.

Este ejercicio investigativo sobre el imaginario de tiempo en el adulto mayor en la Comuna uno de Popayán en su etapa de pre configuración, pretende acercarse a la concepción de tiempo que tienen los adultos mayores de la comuna uno de la ciudad de Popayán.

El proyecto consta de diferentes partes que permiten en su conjunto hacerse a una idea más detallada de lo que es su realidad con referencia al tiempo. El documento consta de tres capítulos: el primero hace relación a la caracterización de la problemática mediada, por

una área temática en donde se encuentran las definiciones y planteamientos de los autores acerca de tres temas de interés para este trabajo como son: adulto mayor, tiempo e imaginario, una área problemática en donde se asume una postura con base en los planteamientos de los autores que se mencionan en forma mas detallada en el área temática, un contexto sociocultural del orden Internacional, Nacional, Regional y Local a trabajar; este último conformado por 27 barrios de estratos 4,5 y 6, en donde se escogió un sitio de encuentro de los adultos mayores, dentro de la Comuna uno para realizar el trabajo de campo, mas específicamente la Villa Olímpica.

También se encuentran los antecedentes donde hay varias investigaciones a nivel mundial, nacional y local de tipo cualitativo y cuantitativo, donde el principal protagonista es el adulto mayor, pero que cada una de ellas esta enfocada hacia diferentes aspectos de este tipo de población. Además, el ejercicio investigativo actual se justifica por su aporte de un nuevo concepto de imaginario de tiempo mediante el cual aporta a comprender la forma en que los adultos mayores han vivido su tiempo.

El segundo capítulo hace referencia al diseño metodológico que consiste en tres momentos: preconfiguración, configuración y reconfiguración de la realidad; ellos fueron realizados por dos grupos de investigación. Nuestro grupo tuvo a cargo la preconfiguración y parte de la configuración, por lo tanto el segundo grupo abordó parte de la configuración y la reconfiguración de la realidad de los adultos mayores con relación a su imaginario de tiempo.

El tercer capítulo trata las categorías selectivas, las cuales son estructuras donde se desarrollan la motivación y la participación, estos factores hacen que los adultos mayores pierdan la noción de tiempo marcado; los recuerdos en los adultos mayores generan tristezas y expresiones de libertad y felicidad, suscitan reflexiones sobre la situación de inequidad del país de acuerdo a las situaciones que han vivido; el temor a la soledad es afrontado por ellos anclándose en las relaciones con su núcleo familiar, los amigos y la

religiosidad, generando así felicidad, estas categorías son las que van develando el imaginario de tiempo de los adultos mayores de la comuna uno de la ciudad de Popayán



## 1. JUSTIFICACIÓN

En estos días las personas mayores son considerados portadores de conocimiento y experiencia; pero también se tienen conceptos negativos ya que en esta edad el tiempo adquiere otras funciones debido al cese de la actividad profesional, ocasionando muchas veces disminución de sus capacidades físicas, mentales y sensoriales, lo que conlleva en muchas ocasiones a ser desvinculados de sus familias y de la misma sociedad.

Por esta causa se pretende dar inicio a descubrir el imaginario de tiempo en estas personas (adultos mayores de la comuna uno), tomando como referencia a los mayores de 60 años. La investigación asume al adulto mayor como un ser integral incluyendo todas las sensaciones, sueños, sentimientos y anhelos, que les acompañan en esta etapa de la vida, ya que es aquí donde pueden predominar las necesidades del adulto mayor, el pasado de cada uno de ellos será un aporte valioso para el desarrollo de la investigación.

A cargo de nuestro grupo estuvo la realización de la totalidad de la preconfiguración y parte de la configuración. El segundo grupo, retomó la configuración y ejecutó la tercera etapa que trata de la reconfiguración. Los datos obtenidos servirán para que en un futuro la sociedad tenga en cuenta su imaginario de tiempo y las actividades que se realicen con ellos, tengan un verdadero sentido.

Este proyecto es conveniente porque es parte y continuación de un macro proyecto de investigación que tiene como objetivo develar el imaginario de tiempo del adulto mayor de la ciudad de Popayán, siendo este de tipo cualitativo.

Fue viable realizar porque aunque ya existen investigaciones de este tipo en diferentes comunas de la ciudad de Popayán, en la comuna uno no se habían realizado investigación con estas características, y los adultos mayores pueden estar realizando actividades no

acordes a sus necesidades físicas y psico<sup>o</sup>lógicas, de la misma manera se contó con la aprobación del grupo de adultos mayores para participar dentro de la investigación.

Este proyecto aporta a la Educación Física un nuevo concepto de tiempo, lo cual contribuye a mejorar los programas elaborados para la recreación del adulto mayor, partiendo de los resultados o hallazgos que se encontraron en este estudio, ayudando de algún modo a trascender de la mejor manera, encontrando y proponiendo nuevas alternativas para prácticas sociales que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de este tipo de población.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. GENERAL**

Develar desde la mirada de los investigadores elementos para comprender del imaginario de tiempo que poseen los Adultos Mayores de la comuna uno de la ciudad de Popayán.

### **2.2. ESPECÍFICOS**

Desde la mirada de los investigadores:

- Descubrir si el tiempo se constituye como un pilar en la vida de los adultos mayores de la comuna uno de la ciudad de Popayán.
- Explorar cuales son los pensamientos más significativos que tienen los adultos mayores de la comuna uno de la ciudad de Popayán, con respecto al tiempo.
- Conocer cómo los adultos mayores de la Comuna uno de la ciudad de Popayán asumen su entrada a esta etapa llena de cambios tanto físicos, fisiológicos como psicológicos.

## CAPITULO I

### 3. CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA

En esta parte vimos necesaria la realización de un trabajo cualitativo con la población de adultos mayores de la comuna uno de la ciudad de Popayán donde se buscó comprender el imaginario de tiempo, ya que este proyecto hace parte de un macro proyecto en el cual no se había trabajado esta comuna; El primer capítulo, está relacionado con nuestra subjetividad como investigadores donde se exponen nuestras vivencias dentro del grupo; en segunda instancia, se exponen los pilares teóricos que sustentan nuestra investigación, los cuales son: imaginario del adulto mayor y adulto mayor y tiempo; en tercer lugar, se habla de los antecedentes que se encontraron relacionados con la investigación, las cuales nos aportaron y nos sirvieron para fortalecer los elementos conceptuales sobre imaginario, tiempo y adulto mayor; en una cuarta parte, se muestra el contexto, la población y el escenario sociocultural en el que se desarrolló la investigación.

#### 3.1. AREA TEMATICA

En el referente conceptual se trataron tres pilares fundamentales, adulto mayor, tiempo e imaginario, para la comprensión y la realización de la investigación.

**3.1.2. Adulto Mayor.** Para conformar el concepto de adulto mayor fue necesario revisar algunos autores que permitieron profundizar en este importante aspecto, teniendo en cuenta que fue a esta población hacia la cual estuvo dirigido el proyecto de investigación, además es importante tener en cuenta que es en esta parte de la vida donde el ser humano ha sufrido los mayores cambios a nivel fisiológico, psicológico y social.

Se habla de la edad madura como una etapa propia del ser humano que conlleva cambios mencionados anteriormente, al respecto de esto un autor habla más sobre esta mencionada etapa:

La edad madura como quiera que la definamos, tiene dos atributos reales: con frecuencia “es la verdadera flor de la vida, en cuanto que uno puede disfrutar entonces de lo que no pudo en otros momentos por falta de experiencia, dinero o conocimientos;” y es, en nuestros días, una repetición de la adolescencia, en cuanto que implica luchar con la crisis de identidad preparatoria para la segunda parte de la vida.

(Comfort, 1986, 120).

Según el autor esta parte de la vida es un momento de cumplimiento de sueños, de metas, donde se hace un análisis completo de lo que se ha hecho y lo que se ha dejado de hacer, pero también es un momento de plena madurez intelectual y de posible guía a las generaciones venideras.

Otro aspecto a tener en cuenta sobre el adulto mayor, es que este no necesita readaptaciones de modelos grupales ni debe soportar formas mas o menos maquilladas de segregación, el anciano tiene la suerte de tener su plena dignidad como la tiene el joven, el niño y a la vez el adulto porque estos grupos sociales tienen una relación directa con la sociedad debido a que ellos la conforman.

De hecho, muchas personas no experimentan este tipo de pérdidas (cualidades físicas vitales y necesarias para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo) hasta muy avanzada edad (por encima de los 80 años) y la gran mayoría de las personas mayores aprenden a adaptarse a las limitaciones de sus problemas de salud. En general, hoy en día la salud de las personas mayores goza o tienen la oportunidad de acceder a diferentes tipos de tratamientos en pro del mejoramiento de su condición física e integral, y seguirá mejorando a medida que se incremente la atención médica a lo largo de la vida.

(Ordóñez y Gómez, 1998).

Según lo anterior no se puede generalizar como viven las personas, pero algo es claro, y es que algunos individuos siendo adultos mayores en diferentes partes del mundo pasan por muchas necesidades (como la falta de un seguro médico entre otras), cada ser humano comienza su vejez a diferentes edades y de diferentes maneras, según su formación cultural, su salud, y el ambiente en que cada uno de ellos se desenvuelva.

Con base en los aportes de los autores anteriores (Comfort, Ordóñez y Gómez) nos identificamos con (Comfort 1986,120), quien habla de que la edad madura (Adultos Mayores) *“es la verdadera “flor de la vida”, en cuanto que se puede disfrutar de lo que no se pudo en otros momentos, ya sea por falta de dinero, experiencia o conocimientos”*, todo esto deja en nosotros una perspectiva muy humana y no discriminativa de lo que es, e implica ser un Adulto Mayor.

En Colombia según el ministerio de protección social se considera a una persona como adulto mayor a partir de los 45 años, debido a que en esta edad comienzan a manifestarse los cambios mencionados y por ende los adultos mayores se vuelven vulnerables a diferentes enfermedades, por esta razón el ministerio de protección social desarrolla planes de promoción y prevención bajo la ley 715 de 2001, la cual dice que corresponde a los municipios de todo el país desarrollar dichos programas.

**3.1.3. Tiempo.** Uno de los conceptos que se tubo en cuenta y que es de suma importancia para el proyecto es el tiempo, por lo cual citamos los planteamientos de diferentes autores, que permitieron conocer cual o cuales son los imaginarios de tiempo que tienen algunos adultos mayores de la comuna uno que se reúnen en la villa olímpica, y conocer las diferentes perspectivas a cerca de cómo ellos ven el tiempo y de que manera las perspectivas pueden encajar en la idea de tiempo, en el proyecto desarrollado. *“Lo que la sociedad humana necesitó desde un principio fue seguir la marcha del tiempo, que no tiene nada que ver con seguir el tiempo, aunque a veces se confundan ambas”* (Szamosi, 1986).

Seguir la marcha del tiempo significa ir a la par con el paso de las horas, minutos y segundos, por esta razón las civilizaciones construyeron medios como relojes y calendarios los cuales eran utilizados para seguir esa marcha del tiempo, mas no se percataban que dentro de ese tiempo vivían momentos (vida cotidiana) lo cual significa seguir el tiempo, al respecto Heidegger nos ofrece su perspectiva de tiempo. “*El tiempo es como el flujo de las horas*” (Heidegger, Pág. 454, 1951.), se analiza al tiempo desde una perspectiva cerrada, se ve a este como algo medible y que sigue parámetros que se encuentran ya establecidos, algo contable, algo lineal, en pocas palabras un tiempo visto desde una sola mirada: cerrada.

Y el tiempo, ¿Qué es pues el tiempo?; ¿Quién podrá explicar esto fácil y brevemente?, ¿Quién podrá comprenderlo con el pensamiento, para hablar luego de él?... ¿Que cosa mas familiar mentamos en nuestras conversaciones que el tiempo?, ¿Qué es pues el tiempo? Si nadie me lo pregunta, lo se, pero si quiero explicárselo al que me pregunta, no lo se.

(San Agustín, Confesiones XI, 14. 1990).

Las metáforas se utilizan como un buen ejemplo cuando se quiere pensar en el concepto de tiempo. Alguna de estas metáforas: es casi inevitable apelar al movimiento constante e irreversible del agua en un río sereno para explicar lo que es tiempo. ‘El tiempo fluye’, ‘¡Qué rápido pasa el tiempo!’, ‘El tiempo no vuelve’. Ahora bien, ¿desde dónde y hacia dónde fluye el tiempo? ¿A qué velocidad pasa el tiempo?; ¿a 60 minutos por hora? ¿Desde dónde no vuelve? Esta metáfora da al tiempo una buena forma de entenderlo, por que al igual que la corriente que posee el agua en un río la lleva y esta no vuelve así mismo es el tiempo, se va y no vuelve.

Otra metáfora confusa es asociarle al tiempo una existencia objetiva similar a la que se le asigna a los objetos materiales. Podemos ‘perder’ tiempo o ‘ganarlo’. ‘El tiempo es oro’. Pero, ¿dónde está guardado el tiempo que no se pierde? ¿Cuántos quilates pesa un segundo?

*“El tiempo se nos presenta como algo que va «pasando»: un presente se va haciendo pasado y va yendo a un futuro”* (Zubiri, 1989). Para la investigación el tiempo es, pues, un pasar que tiene tres que pudiéramos llamar «partes» suyas: presente, pasado y futuro. Estas tres partes se hallan dotadas de una unidad como es el presente. Esta unidad es lo que expresa el aquí y el ahora. En su pasar, el tiempo constituye una especie de línea simbólica, «la línea del tiempo».

Entonces, las que se llaman partes del tiempo cobran un sentido especial: son los «puntos» de esta línea (pasado, presente y futuro). De estos puntos, el presente es lo que desde siempre se ha llamado el «ahora».

De esta manera se reconoce al tiempo como una línea compuesta de momentos llamados estos, pasado presente y futuro, cuya conexión es de carácter continuo, abierto, y ordenado, así el tiempo se nos presenta a manera de recurso renovable que si no se sabe manejar bien se gasta, se agota y no vuelve, como quien dice no hay marcha atrás.

Por ultimo y con base en los planteamientos anteriores para la investigación se considero que el tiempo es: *algo que va «pasando»: un presente se va haciendo pasado y va yendo a un futuro”*, (Zubiri, 1989), lo cual quiere decir que el tiempo es tal vez, el pilar que constituye nuestras vidas, da nuestro modo de vivir, el tiempo juega un papel importante en ese modo de vivir la vida en el aquí y el ahora, y es en esa forma de vivir la vida donde nos damos cuenta de lo que ese adulto mayor a vivido en el pasado, lo que vive en el ahora y lo que espera para mañana.

**3.1.4. Imaginario.** Para obtener el concepto de imaginario con el que abordamos el proyecto de investigación fue necesario tener en cuenta los planteamientos de autores como: Barbero, Castoriadis, Murcia, Jaramillo, Camacho y Loaiza, planteamientos considerados de suma importancia para el tema de la investigación.

Veamos:



Si es a través de la imaginación que hoy el capitalismo disciplina y controla a los ciudadanos contemporáneos, sobre todo a través de los medios de comunicación, es también la imaginación, la facultad a través de la cual emergen nuevos patrones colectivos de disenso, de desafección y cuestionamiento de patrones impuestos a la vida cotidiana (Barbero 2001, 107).

La perspectiva analizada de este autor es un buen camino que permite entender la complejidad del imaginario, al reconocer que se perciben categorías generales de la realidad desde las cuales se forma una imagen, que inicialmente es individual y que luego al compartirla con otras personas que tienen la misma imagen se va formando un concepto mas general que permite percibir y entender lo que es el tiempo.

Para otro de los autores consultados:

El imaginario es una construcción activa, es decir, una creación de los sujetos donde el interés no esta en el descubrimiento sino en la constitución de nuevas formas de entender y explicar las realidades, en los imaginarios estas se desplazan desbordando lo preexistente, lo previsto, lo que es considerado como real (Castoriadis, 1996).

Entonces el imaginario se da de una manera constante y mediada por el entendimiento; se plantea que las realidades no son permanentes, sino cambiantes durante todo el proceso de la vida dependiendo de la concepción del entorno y la realidad actual del sujeto:

El Concepto de imaginario se ha relacionado entre otros con la representación, la imagen, la realidad y lo simbólico, considerándose como muy cercano a ellas incluso asumiéndose como sinónimos, pero con todo ello; ninguna de esas expresiones llena su total sentido toda vez que el imaginario se va constituyendo como un ínter juego entre cada una de estas en un marco histórico y social de los sujetos (Murcia Jaramillo, Camacho y Loaiza, 2005, P 35).

De tal manera los imaginarios abarcan cada uno de estos elementos (la representación, la imagen, la realidad y lo simbólico), cada persona le da su propia interpretación basándose

en sus propias experiencias, por lo tanto el imaginario va ligado al conocimiento y pensamiento de cada individuo aunque muchas veces se debe tener en cuenta el pensamiento de las otras personas. En esta posición la realidad se capta desde diferentes puntos de vista desde los cuales se forma una idea que surge de manera personal y luego a través de la interacción social a cerca de las mismas ideas, se llega a una construcción en general.

Con respecto a lo anterior, miremos lo siguiente:

Los imaginarios corresponden mejor a esa categoría de la conciencia que transita entre ellas y que las hace posibles como manifestación de la compleja imbricación entre lo deseado, lo vivido, lo percibido y lo factible; Es una construcción mas subjetiva que ínter subjetiva que va mas allá de la representación de las características denotativas del objeto o fenómeno que implica la apropiación de estas, desde la historia de vida de quien le da sentido. Por eso el imaginario es más que la subjetivación de la imagen, puesto que esta se relaciona con la representación y aquel con el sentido otorgado a toda una vida de formas, sentimientos percepciones, motivos para las acciones e interacciones necesidades y deseos (Murcia, Jaramillo, Camacho y Loaiza, 2005, P 35).

Teniendo en cuenta que la palabra imaginario tiene en su esencia varios elementos que la conforman tales como la representación, la imagen, la realidad y lo simbólico, se considera que la palabra imaginario hace parte de la realidad, desde el principio de la historia cuando el hombre caminaba por el mundo como nómada hasta ahora en donde el ser humano quiere llegar a otros mundos, todo lo que existe, y ha sido creado ha salido a partir de la construcción de pensamientos, anhelos, sueños y deseos de los seres humanos; Esos anhelos, sueños y deseos buscan de alguna manera crear y mejorar las condiciones de vida, del mismo modo los imaginarios han permitido crear las cosas pero también han permitido crecer culturalmente.

Con base en los planteamientos anteriores se podría pensar en el imaginario como *“una construcción activa, es decir, una creación de los sujetos donde el interés no esta en el*

*descubrimiento sino en la constitución de nuevas formas de entender y explicar las realidades*, (Castoriadis, 1996), lo cual quiere decir que el imaginario esta relacionado con la representación, la imagen, lo simbólico, lo que cada uno forma en su mente a cerca de todas las cosas que están a nuestro alrededor y que se llenan de sentido para poder llegar a esa construcción social activa que para este caso hace relación a los adultos mayores.

### **3.2. ANTECEDENTES**

Teniendo en cuenta que a nivel mundial, nacional, regional y local se encontraron pocos antecedentes relacionado con el imaginario de adulto mayor, se tomo como referencia algunos estudios realizados sobre adulto mayor a nivel mundial y a nivel nacional se abordo algunas investigaciones de imaginarios.

#### **3.2.1. Investigación Mundial.**

Vicente Romo Pérez en el año 2002 hizo un estudio cuantitativo denominado “Actividad física y calidad de vida en personas mayores de 65 años”, el cual tenía como objetivo comprobar los efectos de los programas de actividad física sobre la calidad de vida percibida de un colectivo de personas mayores de 65 años en Galicia España, en este estudio se encontró que los programas de actividad física desarrollados en el gimnasio tienen un efecto mayor sobre la calidad de vida, en relación con el programa desarrollado en la piscina.

Keith, en el año de 1980 realizó un estudio investigativo de tipo cualitativo en Estados Unidos, denominado “Categorización de los roles fundamentales asumidos por las personas mayores”, con este estudio se encontró que las personas mayores han asumido los roles prevalentes, siendo considerados como portadores de conocimiento y experiencia. Por otra parte, las disfunciones físicas, mentales o sensoriales de alto grado, en muchas sociedades el anciano es abandonado o relegado de cualquier rol. Las sociedades avanzadas se asemejan a las primitivas en donde se puede conseguir determinados privilegios sociales

por haber alcanzado una edad avanzada. Se concluye que llegar a viejo se considera como un fenómeno normal y la esperanza de vida es cada vez más dilatada.

María Elisa Sánchez Acosta, realizó un estudio cualitativo en el año 2002 en Cuba, denominado “El adulto mayor, la actividad física y la calidad de vida”, que tiene como objetivo desarrollar un proceso de promoción que repercuta en la calidad de vida y de la imagen que la población tiene acerca de la vejez. Se encontró que los grupos de adultos mayores contienen toda la heterogeneidad, tomando ante todo una consideración del estado de salud que nos permite planear actividades físicas y brindar mejor convivencia social y familiar, que por ende permita mejorar significativamente la calidad de vida, dónde no solo se agreguen años a la vida, si no que se den vida a los años.

Estas investigaciones nos ofrecen información a cerca de una de las categorías a tener en cuenta: “Adulto Mayor”.

### **3.2.2. Investigación Nacional.**

Patricia Cárdenas J. en el año 2003, realizó un estudio cualitativo denominado “Encuentros culturales y recreativos del adulto mayor, nuevo comienzo; otro motivo para vivir”, que tiene como objetivo orientar estratégicamente a tener un impacto sobre la formulación de políticas y la creación de ambientes para el desarrollo humano, esto significa ganar influencia sobre los entornos locales, creencias culturales, el envejecimiento, identificación y cambios de estilo de vida en la ciudad de Bucaramanga (Colombia), dentro de este estudio se encontró que la percepción e imaginarios de los adultos mayores frente a la recreación es tomada o asociada como diversión, juego, placer, oficios de la casa, lectura, asistir a reuniones de la tercera edad, ver televisión, dormir un rato, etc.

Caicedo Hoffman y Cardona Rojas realizaron un estudio en el año 1999 en la ciudad de Cali denominado programa para pensionados afiliados a Comfandi, “un resultado de la recreación como medio y no como fin”, el objetivo fue comprender que la recreación es un medio para integrarse con otras personas, mejorando las capacidades físicas y estados

psicosociales. En la investigación se encontró que esta población por medio de la recreación obtuvo beneficios físicos, psicológicos y sociales.

### **3.2.3. Investigación Regional y Local.**

En el año 2007 en la ciudad de Popayán, Luis Felipe Sánchez, Javier Medina López y Alejandro Carlosama Martínez, realizaron un estudio de tipo cualitativo denominado “imaginario de tiempo de la comuna dos de la ciudad de Popayán” cuyo objetivo fue comprender el imaginario de tiempo del adulto mayor de la comuna dos de la ciudad de Popayán. Cuyo resultado más notorio fue La presencia de la oralidad en la cotidianidad del adulto mayor.

María Elvira Bernal y Gloria Inés López, en el año 2004, realizaron un estudio cualitativo denominado “Implementación de la estrategia de auto cuidado y estilos de vida saludables en grupos inter-generacionales de los municipios del departamento del Cauca para promover un envejecimiento activo y saludable” cuyo objetivo era la sensibilización sobre el envejecimiento, la vejez y las personas viejas por medio de la actividad física, la lúdica y la nutrición adecuada. Este estudio logró que los grupos de adultos mayores y los inter-generacionales, lo mismo que funcionarios de salud se conformaran y capacitaran, concientizándolos de la importancia de la actividad física, la recreación y la nutrición para prevenir enfermedades de riesgo y los grandes síndromes geriátricos.

José Milton Guzmán, Oscar Ospina y Nancy Leonor Bravo, en el año 2002 realizaron un estudio cualitativo en la ciudad de Popayán denominado “una luz para los años dorados”, cuyo objetivo era inducir en la capacidad funcional del anciano, potenciando la autonomía e independencia en estas personas, que sin ellas muchas veces conllevan a la discapacidad minusválida y en ocasiones a la muerte. Aunque todavía se encuentra en su proceso de desarrollo, este proyecto intenta colaborar en la formación gerontológica al personal responsable de la atención y cuidados de personas mayores de 60 años a nivel de la familia, como de las instituciones.

Wilson Javier Mosquera Palacios y León Bolívar Zúñiga, en el año 2002 realizaron una investigación de tipo cualitativa denominada “caracterización de los aspectos biopsicosociales del grupo de vida a los años adscritos al I.S.S, de la ciudad de Popayán cuyo objetivo era caracterizar la población mayor de 60 años del programa de vida a los años. Se encontró que los ancianos integrantes del grupo en su mayoría son de procedencia rural, sus quehaceres o actividades propias siguen siendo las del cuidado del hogar, los hombres se definen como ser pensionados. A medida que aumenta la edad, disminuye las capacidades para la realización de la actividad física, social e instrumental. Con relación al mantenimiento físico y la práctica en algún deporte, los ancianos del grupo, no le prestan importancia y consideran que son propias de los jóvenes.

Con base en las investigaciones anteriormente planteadas se puede observar que a nivel internacional las investigaciones a cerca de tiempo en el adulto mayor hablan de los roles que ellos asumen en la sociedad, de los programas que existen en algunas partes del mundo para ellos mantener una buena actividad física entre otras cosas, a nivel nacional, regional y local las investigaciones apuntan a determinar sus roles en la sociedad, sus hábitos y estilos de vida y también su independencia, autonomía y capacidad funcional dentro de determinada región, ninguna de las anteriores investigaciones apunta hacia lo que el adulto mayor piensa de que puede ser el tiempo en su vida, que en ultima instancia es lo que realmente nos interesa.

### 3.3. ÁREA PROBLEMÁTICA

Todos los seres humanos nacen en un tiempo específico y mueren en un tiempo indeterminado, esto ha sido, es y seguirá siendo parte de las vidas, donde lo que se cuestiona es, no ver el tiempo solo desde la configuración medible sino desde una perspectiva de tiempo de vida.

Zubiri, quien es uno de los autores mencionado anteriormente habla de un tiempo que contiene un pasado, un presente y un futuro, darle importancia a este planteamiento seria dejar a un lado los planteamientos de los demás autores (como: Heidegger, San Agustín y Szamosi entre otros), los cuales fueron importantes para conformar las bases conceptuales de la pre – configuración del macro proyecto, además se pretende investigar cual es el imaginario de tiempo de estas personas (adultos mayores de la comuna uno ), donde estén incluidas sus sensaciones, sus sueños, sus sentimientos y anhelos que ellos puedan tener durante esta etapa de la vida, debido a que es en esta etapa donde predominan las necesidades del adulto mayor, el pasado de cada uno de ellos será un aporte valioso para el desarrollo de la investigación, porque el tiempo en el que ellos vivieron sus años de juventud era muy diferente al que están viviendo ahora, (entendido ese “tiempo” como los cambios que a través de los años se han ido gestando en la sociedad).

El imaginario según Castoriadis *“es una construcción activa de los sujetos”* (Castoriadis, 1996), teniendo en cuenta las perspectivas que aportan los autores se ve al imaginario como los deseos, las representaciones y pensamientos mas significativos que tienen las personas acerca de algo, porque son estas quienes le dan un verdadero significado y son ellas mismas que de alguna u otra manera legitiman lo que otras se imaginan, porque es importante reconocer que cada persona tiene sus propios imaginarios, así como cada uno de nosotros somos y pensamos de una manera diferente.

La comprensión del imaginario de tiempo de los adultos mayores de la comuna uno esta mediada por factores, sociales, culturales y personales, es importante tener en cuenta que

este tipo de población no se puede generalizar ya que las necesidades económicas, sociales e intelectuales son diferentes para cada persona.

### **3.4. CONTEXTO SOCIO-CULTURAL**

En este capítulo se mostraran estadísticas de estudios realizados en contextos mundiales, nacionales, departamentales y municipales, para verificar que en América latina existe una alta población de adultos mayores, fácilmente verificable a partir de investigaciones realizadas.

**3.4.1 Aspecto Demográfico del Contexto Mundial.** Según los estudios demográficos de las Naciones Unidas, *en el año 2000* el mundo contaba con 590 millones de personas de setenta o más años de edad y en el año 2025 serán 1100 millones, con un aumento del 224 por 100 en relación con las cifras de 1975. Dicha población habitará tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo, (fuente Naciones Unidas, 2000).

La esperanza de vida de Costa Rica es casi 78 años, exactamente igual a la de Estados Unidos, Inglaterra y Europa Occidental. Es la más alta de América Latina, le sigue Chile (77 años) y Cuba (76 años), y con mucho, la más alta de Centroamérica, seguida por Panamá (74 años) (PRB2002). Entre la población adulta, los hombres costarricenses de hecho tienen una esperanza de vida de 60 años que es más alta aún que la de los hombres blancos en Estados Unidos (Brenes & Rosero-Bixby, 2002; Rosero-Bixby, 1995).

**3.4.2 Aspecto Demográfico del Contexto Nacional.** Colombia, como todos los países latinoamericanos se encuentra con rápidas transformaciones poblacionales, culturales, epidemiológicas, ecológicas, tecnológicas, con un ambiente poco favorable para lograr objetivos que propendan por el bienestar de las comunidades, a causa de la inestabilidad política, la incertidumbre institucional la inseguridad jurídica, la violencia y los



desplazamientos forzosos que dejan como secuelas el envejecimiento de la población a un ritmo mayor que en el primer mundo.

*En la asamblea Internacional de Viena en 1983 se definieron aspectos puntuales para mejorar la calidad de vida del adulto mayor, donde se hizo énfasis en salud y nutrición, protección, vivienda y medio ambiente, familia y bienestar social, seguridad e ingreso y empleo y educación. Veinte años más tarde Colombia ha logrado progresos en salud y nutrición, educación, bienestar y participación comunitaria, ha avanzado en Derechos Humanos de personas mayores y en investigación con programas de pre y post grado.*

**Tabla 1. Envejecimiento demográfico en Colombia según el DANE.**

Año	Población	Mayores de 60	Porcentaje
1982	28.500.000	1,700.000	6 %
2002	42.000.000	3.000.000	7%

El incremento anual de personas mayores de 60 años en Colombia es de 80.000. En el año 2025 el incremento anual será 4 veces mayor y en el 2050 sobrepasará a los menores de 15 años en cerca de un millón de personas. El porcentaje del adulto mayor en zona rural es del 33.7 % y el 61% del total vive en la indigencia.

**Tabla 2. Crecimiento de la población total > 60 y + años Colombia 1982 y 2002**

Año	Población total	Tasa de crecimiento por 1000	Mayor de 60 años	Tasa de crecimiento por 1000
1982	28.446.000	21.4	1.737.375	31.9
2002	42.321.000	16.8	3.093.708	32.2

Desde hace 20 años la población mayor de 60 años viene aumentando la tasa de crecimiento. En 1982 el crecimiento poblacional fue de 21,4 por cada 1000 habitantes. En 2002 la población mayor de 60 fue de 31.9.

**3.4.3 Aspecto Demográfico del Contexto Departamental.** De acuerdo al censo del año 1993 realizado por el DANE, la población se encontraba clasificada para el departamento del Cauca con una proyección para el 2005 como se ilustra en la Tabla3.

**Tabla 3. Población proyectada para el Cauca 2005**

Edad	Hombres	Mujeres
45-49	30.931	33.253
50-54	27.079	29.428
55-59	20.982	23.048
60-64	16.133	17.541
65-69	11.862	13.1316
70-74	8.544	9.931
75-79	5.891	7.414
80 +	5.799	7.615

De acuerdo al censo Nacional realizado en 1993 en Colombia se logro establecer que el 56.4% de los Caucanos se encontraba con necesidades básicas insatisfechas (NBI), el 19.1% con vivienda inadecuada, el 18.7% con servicios inadecuados, el 16.9% con hacinamiento critico, el 10.5% con inasistencia escolar, el 17.1% con dependencia económica y el 22.5% en miseria. Para 1999 el 67.70% de la población caucana estaba bajo la línea de pobreza y el 36.81% bajo la línea de indigencia la tasa de analfabetismo para este mismo año alcanzaba el 12.9 discriminado de la siguiente manera 11.20 en hombres y 14.20 en mujeres.

**3.4.4 Aspecto Demográfico del Contexto Municipal.** El municipio de Popayán cuenta con 239087 habitantes de los cuales el 8.3% corresponde a hombres mayores de 45 años dando una cifra de 19902 personas, el 9.6% corresponde a las mujeres mayores de 45 años dando como resultado una cifra de 23056 personas. Según el censo del 25 octubre de 1993 se tuvieron los siguientes resultados:

**Tabla 4. Población de Popayán Censo de 1993**

<b>EDAD</b>	<b>HOMBRES</b>	<b>MUJERES</b>	<b>TOTAL</b>
<b>60-64</b>	<b>2.186</b>	<b>2.598</b>	<b>4734</b>
<b>65-69</b>	<b>1.493</b>	<b>1.665</b>	<b>3158</b>
<b>70-74</b>	<b>1.138</b>	<b>1.289</b>	<b>2427</b>
<b>75-79</b>	<b>717</b>	<b>860</b>	<b>1577</b>
<b>80-84</b>	<b>449</b>	<b>579</b>	<b>1023</b>
<b>85 +</b>	<b>281</b>	<b>438</b>	<b>719</b>

De acuerdo al censo de 1993 en el municipio de Popayán realizado por el DANE el porcentaje de personas con necesidades básicas insatisfechas (NBI) es de el 21.7% el 9.1% con vivienda inadecuada, el 1.9% con servicios inadecuados, el 9.0% en hacinamiento, el 3.2% con inasistencia escolar, el 7.5% con alta dependencia económica y el 6.6% en miseria.

**3.4.5 Contexto a trabajar.** El trabajo se orientó hacia la comuna uno de la ciudad de Popayán, la cual esta conformada por 27 barrios: Modelo, Loma Linda, Prados del Norte, La Caba, Santa Clara, Casas Fiscales, Champagnat, Machangara, La Playa, Campamento, Puerta de Hierro, Pubenza, Antonio Nariño, Villa Paula, Campo Bello, El Recuerdo, La villa, Bosques de pubenza, Belalcazar, Los Laureles, Los Rosales, Alcalá, Monterrosa les, Fancal, Ciudad capri, Puerta del sol, que poseen estratos que oscilan entre 4 y 6, de esos barrios el sitio que se escogió para desarrollar el trabajo de campo es la Villa Olímpica, la cual se considera un sitio estratégico, por ser un centro donde se puede practicar diferentes actividades deportivas y donde a su vez se realizan encuentros deportivos que son de tipo social y recreativo.

Estas instalaciones pertenecen a la alcaldía municipal pero en la actualidad son administradas por La Caja de Compensación Del Cauca, contando con un horario de atención al público de 5:45 AM hasta las 7:00 PM la villa olímpica cuenta con gran

variedad de escenarios deportivos y recreativos, la misión de la caja de compensación Familiar del Cauca, es una corporación de derecho privado sin ánimo de lucro, vigilada y controlada por el Estado, comprometida con el desarrollo integral y regional del Cauca, mediante la prestación de servicios, el fortalecimiento institucional y la generación de proyectos de bienestar social a la comunidad caucana, especialmente el trabajador afiliado y su familia. Teniendo como visión de ser reconocida en el 2010, como la Caja de Compensación líder en protección social en el Cauca, con programas de impacto social que permitan al Departamento ser competitivo en las nuevas tendencias del mercado.

**3.4.6. Comuna 1.** A continuación se pretende dar a conocer el sitio en donde se desarrolló nuestro proyecto de investigación. Ésta investigación se llevó a cabo en la villa de Comfacauca, ubicado en la Comuna 1 de la ciudad de Popayán, en la carrera 15 con calle 18N en el barrio la Villa, el lugar este es un sitio un estratégico donde llegan muchas personas de cada uno de los barrios que componen esta comuna.

Cerca de este lugar se encuentra el centro comercial campanario, el batallón José Hilario López y el Instituto del Seguro Social. La villa de Comfacauca es un sitio de fácil acceso el cual cuenta con diferentes escenarios deportivos y zonas verdes para la práctica deportiva, donde los adultos mayores asisten con puntualidad a la cita semanal porque ahí se sienten útiles, valorados y necesarios. Aspectos que en sus hogares se reflejan.

Este grupo fue creado aproximadamente en el 2005 y en la actualidad participan alrededor de 20 a 25 personas aproximadamente, siendo en su totalidad del género femenino, que emplean su tiempo en oficios de la casa o trabajos informales. Algunos integrantes del grupo empezaron asistiendo desde el inicio de su fundación mientras que otros se han incorporado recientemente, sin embargo el sentido de pertenencia al grupo está ligado al diálogo y la interacción (relación) entre los participantes, por tanto la mayoría aparece como elemento clave en el espacio grupal pero también como eje articulador entre la acción colectiva y la vida familiar.

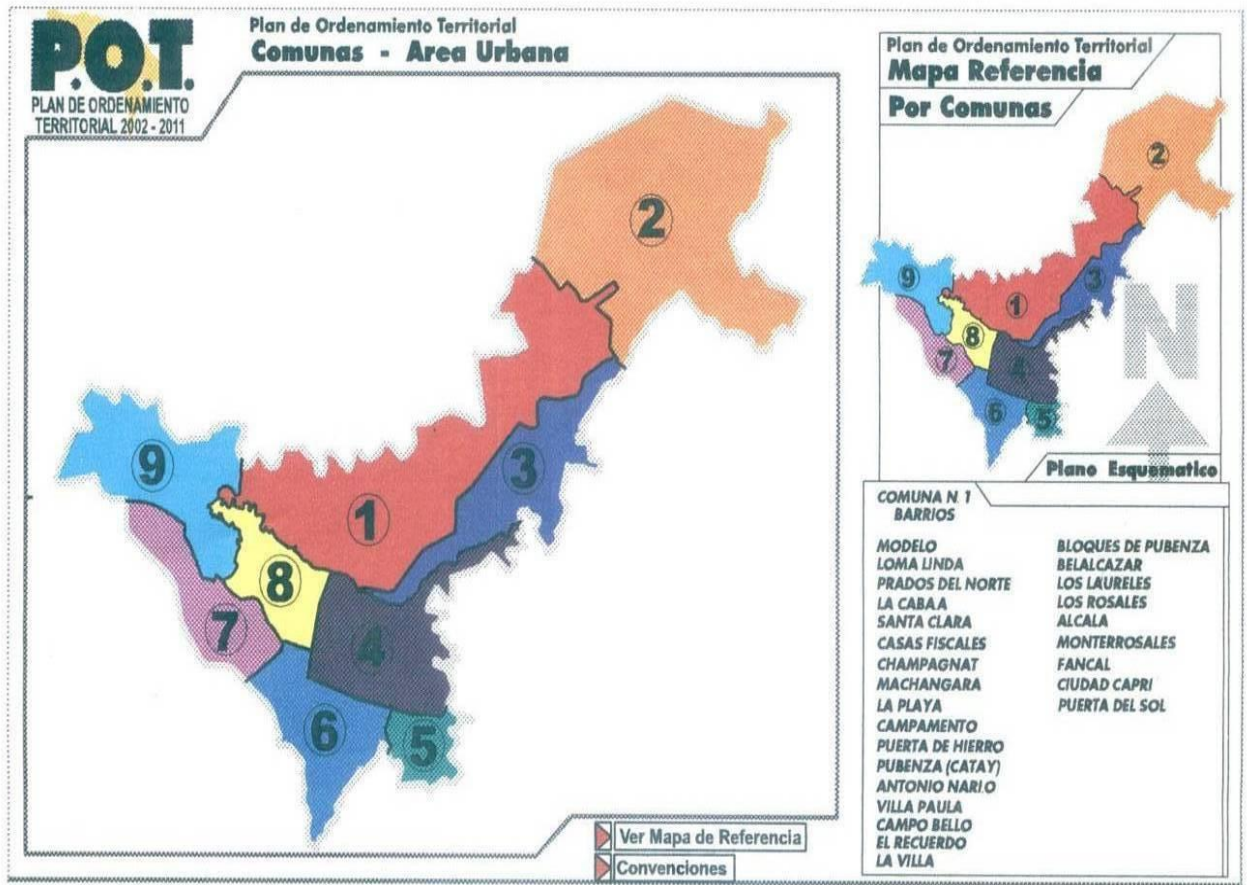


Figura 1. Ubicación de la Comuna 1 de Popayán y barrios que la componen

## CAPITULO II

### 4. ENFOQUE Y DISEÑO METODOLÓGICO DE INVESTIGACIÓN

#### 4.1. TIPO DE ESTUDIO

Este proyecto es de tipo cualitativo, ya que interesan los datos por sus cualidades, por lo que ocurre en cada uno de ellos, y no tanto por sus cantidades. Su fundamento está dado por la visión holística de las realidades; lo cual implica comprender una realidad desde la relación que hay en cada uno de sus elementos y no desde la visión aislada de ellos.

Esta investigación se hace desde el diseño de la complementariedad etnográfica, propuesta por (Murcia y Jaramillo, 2000), que no solo permite ubicar los rasgos culturales sino también reflexionar sobre estos; retoma fundamentos de la teoría fundamentada, la fenomenología y la hermenéutica. Su perspectiva es holística, donde es indispensable interpretar, descifrar, percibir y comprender la realidad de los aspectos que hacen parte del fenómeno estudiado en este caso el imaginario de tiempo de los adultos mayores de la comuna uno de la ciudad de Popayán, en función de sus posibilidades de relación con el todo y sus partes. Determinar las estructuras socio culturales y la esencia de las mismas.

Por lo tanto el proceso de análisis se realizó teniendo en cuenta la metodología propia del estudio mediante tres momentos:

- **Pre configuración de la realidad**, la cual nos permitió desde nuestra mirada, realizar una pre-estructura socio cultural de la realidad perteneciente a la comuna 1 de la ciudad de Popayán y con los datos encontrados pasar a organizar la información y así conformar las categorías selectivas y de núcleo.
- **Configuración**. En esta fase lo que se hace es empezar el rastreo teórico lo cual realizó el otro grupo de investigación que continuaba el proceso, para ellos profundizar en cada

uno de los hallazgos encontrados ya que el trabajo de campo fue mas riguroso y sólido, con el fin de examinar a profundidad y determinar la relación entre las categorías encontradas en la pre-configuración y las categorías de análisis, rescatando aspectos importantes y así concretar el imaginario de tiempo de los adultos mayores.

A pesar de que el diseño presenta los tres momentos, en este proyecto se desarrolló el primer momento que corresponde a la pre-configuración de la realidad y se dio inicio a la configuración con el otro grupo realizando el rastreo teórico por ello no se explica el momento de la reconfiguración de la realidad.

## **4.2. PRIMER MOMENTO: PRE-CONFIGURANDO LA REALIDAD**

El momento de pre-configuración de la realidad como primera aproximación a la posible estructura sociocultural (pre-estructura) se considera como una forma de lograr la pre-estructura mediante una búsqueda paralela de teoría formal y de teoría sustantiva. Lo anterior significa que mientras se está realizando una revisión de la teoría formal, que conlleve un conocimiento amplio del área y del contexto de desarrollo sociocultural (perspectiva deductiva), se hace un primer acceso al escenario donde se realizará el estudio, para lograr un conocimiento empírico del contexto sociocultural. Este primer contacto se realiza desde el contacto directo con los sujetos sociales mediante métodos de observación participante. De este proceso y haciendo uso de las descripciones realizadas y de ordenamientos conceptuales de la realidad, se construye la teoría sustantiva que se complementa por relación de sentido con la teoría formal para plantear una pre-estructura. La primera construcción de sentido, es la que nos permite elaborar una guía flexible con la cual se da inicio al momento de configuración

### **4.2.1. Técnicas e instrumentos.**

En primera instancia lo que nos condujo a realizar la investigación en este lugar fue la variedad de personas de diferentes barrios que conforman la comuna uno. Otro de los

aspectos fue la flexibilidad de los horarios, ya que nos coincidía con nuestro horario académico, otro punto fue la buena aceptación que tuvimos con los integrantes del grupo, además del fácil acceso al lugar del encuentro.

Se utilizaron las siguientes técnicas:

- Observación pasiva y la observación participante

Se puede afirmar que la observación es uno de los métodos más utilizados por la investigación cualitativa. Inicialmente se hizo una observación pasiva donde no se tuvo contacto directo con los adultos mayores; esto consiste en que el investigador busca un punto estratégico para captar información sin que el observado sea perturbado en las actividades que se están realizando en el grupo.

Después realizamos la observación participante que consiste en que el investigador convive con los individuos y se convierte, dentro de lo posible, en miembro activo del grupo durante un periodo significativo.

Como instrumento se utilizó:

- El diario de campo.

Un diario de campo es un cuaderno utilizado para investigar la sociedad de acuerdo al contexto en el que se encuentra. Para su utilización se deben seguir pasos exactos, tales como:

- Realizar una observación general.
- Escribir el día y la hora del momento de la observación.
- Escribir todo lo que observa (acciones, olores, sonidos, clima, etc).
- Describir las impresiones que estos elementos le causa.
- Describir las conclusiones a las que puede llegar a partir de estas impresiones.
- Diferenciar entre los elementos específicos de estudio y los elementos generales.



- Describir las conclusiones a las que se puede llegar a partir de las mismas.

#### **4.2.2. Familiarización.**

Se puede decir que es el proceso mediante el que se logra la habituación o conocimiento cotidiano de un proceso, persona o cosa. En el proceso investigativo realizado se realizó una familiarización con la población (adulto mayor) con el propósito de llevar a cabo nuestra investigación. Esta familiarización se logró hacer por medio del diálogo, donde se les pidió permiso formal para llegar a su sitio de encuentro y así integrarnos, con el objetivo de generar más confianza para lograr que ellos nos permitieran participar de las actividades. Por otra parte, familiarización se puede considerar como una aplicación eficiente de una nueva rutina o actividad que se ha aprendido o se está aprendiendo. En este sentido se ha logrado que los adultos mayores se familiaricen con las rutinas de ejercicio que se les ha brindado y con las actividades que se han realizado, de manera que la familiarización es un paso hacia una buena motivación. Por esta razón fue un elemento valioso dentro del proceso de la investigación.

#### **4.2.3. Procedimiento.**

Para continuar con el proyecto se necesito entablar procesos de familiarización, que consistieron en la presentación de nuestro grupo investigador ante la población (adulto mayor) de la comuna uno que se reúne en la villa olímpica.

- Permiso institucional: se habló con el grupo, el cual otorgó un permiso, para poder realizar el proceso investigativo.
- Acercamiento y familiarización, las cuales se realizaron durante las actividades dirigidas por el monitor.
- Observaciones pasivas: se realizaron al inicio de la investigación, en donde no se tuvo un contacto directo con los adultos mayores.

- Observaciones participantes: se realizaron a lo largo del proceso investigativo en donde interactuamos con los adultos mayores, procurando no afectar sus actividades programadas.
- Trabajo de campo: se realizaron 30 diarios de campo. Este trato de ser lo más subjetivo posible de acuerdo a las observaciones.
- Este trabajo se realizo en un lapso de ocho (8) meses, entre Febrero y Septiembre del año 2007

**4.2.4. Aspectos éticos.** El proyecto conto con un permiso para su ejecución por parte de la comunidad, es por eso que se dio la información pertinente y clara a los participantes respetando los derechos que tienen las personas a rehusarse a participar en el. Asimismo la información obtenida se utilizo con fines de estudio, manteniendo la confidencialidad y difundiendo los resultados en la comunidad académica.

Igualmente el grupo de investigación solo se comprometió a trabajar con datos de los adultos mayores, que autorizaron la utilización de la información trabajando de forma objetiva y pertinente para el proyecto.

**4.2.5. Cómo se decodificó.** Para presentar el análisis de las categorías encontradas se hace necesario aclarar cómo se codificó los relatos que comprenden los diarios de campo:

### **Esquemas**

**Diarios de campo:** (DC: 1/6).

DC = diario de campo.

1 N° = número de diario de campo.

2 N°= número de relato.

#### **4.2.6. Transitando por los hallazgos**

A manera de ejercicio y para mayor ilustración del proceso investigativo, se presenta a continuación el tránsito por las categorías abiertas, axiales, selectivas y la categoría núcleo dimensionadas en la investigación desde la mirada de nosotros como investigadores.

**4.2.6.1. Categorías abiertas.** Estas surgen de las primeras observaciones realizadas en el centro deportivo la Villa Olímpica. Se rotuló la información mediante la codificación línea a línea de los diarios de campo, posteriormente se enmarcan según indicadores y luego se agrupan en categorías según sus afinidades teniendo en cuenta la teoría formal, donde se encuentra lo siguiente:

- **El cuidado de la salud conlleva: conciencia, calentamiento y un buen estiramiento.**

- ✓ **Estiramiento:**

El profesor a las 6:50 am indica unos ejercicios de estiramiento que involucra a miembros superiores, inferiores y tronco (D.C.1.1)

Para terminar hacen el estiramiento de una forma adecuada, explica como se debe hacer y las motiva a realizarlos. (D.C.2.1)

El estiramiento es bueno para el grupo porque ayuda a ampliar el arco de movimiento de las articulaciones ya que en esta edad se limita (D.C.2.2)

En el momento de realizar el estiramiento es importante que tenga en cuenta el tiempo y la forma como realiza el cambio de ejercicio para evitar posibles accidentes o lesiones que puedan afectarlo. (D.C.2.3)

Luego pasan a estirar todos sus segmentos corporales, el profesor da constantes indicaciones, algunos ejercicios no lo hacen de la mejor manera, pero lo siguen haciendo como ellas pueden. (D.C.4.1)

El trabajo cambio a las 6: 17 am donde hicieron un estiramiento mas profundo de miembros superiores e inferiores (D.C.4.2)

El profesor sigue con los ejercicios de estiramiento en posición bípeda donde enfoca su trabajo en brazos, piernas y tronco, ellas se cubrieron la lluvia con los cojines, chuspas donde llevan hidratación para la actividad (D.C.4.3)

La última señora llego cuando estaban iniciando la actividad que fue a eso de las 6:20 am, colocaron música suave y empiezan con un estiramiento de miembros superiores e inferiores (D.C.5.1)

Para terminar realizan un estiramiento de todos sus segmentos corporales que estuvo enfocado al equilibrio, algunas mientras lo hacían paraban y hidrataban (D.C.5.2)

En las clases de baile el profesor realiza estiramiento el cual es importante para mejorar algunos aspectos de su salud (D.C.5.3)

Luego pasaron a estirar sus segmentos corporales (brazos, piernas, y tronco). (D.C.6.1)

Para terminar el monitor indico que ejercicios de estiramiento debíamos hacer e hizo un par de recomendaciones para prevenir alguna lesión (D.C.6.2)

Luego pasan a estirar todos sus segmentos corporales, el profesor da constantes indicaciones (D.C.7.1)

Se ha iniciado la actividad con ejercicios de estiramiento y movimientos para iniciar de esta manera el trabajo central y por supuesto preparar el cuerpo para el correcto funcionamiento del mismo. (D.C.3.1)

Ya para finalizar realizan ejercicios de estiramiento y respiración. (D.C.3.2)

A la hora de realizar estiramientos y movimientos que impliquen una gran tensión para el cuerpo, realizarlos suavemente teniendo conciencia de las posibles patologías que puedan tener los adultos mayores. (D.C.3.3)

Una vez realizado el calentamiento proceden a continuar con el estiramiento, iniciando en el cuello, continuando con hombros, espalda y cadera y finalizando con piernas y tobillos. (D.C.4.1)

Para finalizar realizan estiramientos al ritmo de una música suave iniciando por el cuello y terminando en las piernas, en esto demoran 10 minutos, una vez realizados los estiramientos aplauden. (D.C.5.1)

Para luego pasar a realizar estiramientos de todo el cuerpo en general. (D.C.6.1)

A través del desarrollo de la actividad han realizado estiramientos desde el cuello hasta los pies y continúan realizándolos. (D.C.6.2)

Para finalizar realizan ejercicios de estiramiento, iniciamos con los brazos, continuamos con los hombros, seguimos con la cadera y por ultimo las piernas. (D.C.7.1)

El instructor empezó la clase con una serie de ejercicios de calentamiento y estiramientos (D.C.1.1); Una vez terminada la clase de baile deportivo realizaron estiramientos en parejas (D.C.1.2); El profesor inicia la clase con una serie de estiramientos (D.C.3.1); Para terminar la clase realizan estiramientos de manera individual y en parejas (D.C.4.1); Se reúnen en grupos para hidratarse y realizar estiramientos. (D.C.3.1); Realizan estiramientos por parejas (D.C.5.1); Se reúnen en grupos para realizar estiramientos e hidratarse. (D.C.7.1)

✓ **Calentamiento con aeróbicos**

El profesor da inicio a su clase con ejercicios de calentamiento acompañados con música enfocado en sus miembros superiores e inferiores, después hacen un estiramiento general. (D.C.1.1)

Da comienzo al calentamiento con aeróbicos donde trabaja miembros superiores e inferiores de forma adecuada, con música del género “trance” que ayuda mucho para esta labor. (D.C.2.1)

El profesor da inicio a la clase con el calentamiento donde aplica aeróbicos que involucran a todos sus segmentos corporales, de una duración de 10 minutos. en seguida estiran en parejas y empiezan el baile deportivo. (D.C.3.1)

El profesor inicia la clase con un calentamiento por medio de aeróbicos que el proponía pero que a la vez dejaba que alguna de las señoras propusieran algunas variantes en los movimientos. (D.C.3.2)

El profesor empezó a las 6:00 con 7 personas, calentaron con aeróbicos de forma que a medida que pasaban los minutos aumentaba la intensidad. (D.C.4.1)

El calentamiento fue dirigido con aeróbicos de una forma suave, con el transcurso de los minutos aumenta su intensidad. (D.C.6.1)

El profesor empezó a las 6:05 con 15 personas, calentaron con aeróbicos y en el transcurso de este llegaban señoras, saludaban fuertemente y siguen trabajando en el mismo sitio. (D.C.7.1)

Los cuales con una actitud muy activa y dinámica inician el calentamiento alrededor de la pista. (D.C.4.1)

El profesor empezó la clase a las 6.00 am, con una serie de ejercicios de calentamiento. (D.C.1.1)

El profesor empezó la clase con una caminata alrededor de la cancha con una serie de movimientos articulares para el correcto funcionamiento del cuerpo. (D.C.2.1)

Comienza la clase realizando ejercicios de calentamiento. (D.C.3.1)

Después de este pequeño calentamiento se encuentran realizando estiramientos, primero las piernas continuando por la cadera, espalda y terminando con brazos y cuello, en esto llevan aproximadamente 10 minutos. (D.C.1.1)

En este momento hay un grupo de 20 adultos mayores aproximadamente, algunos en parejas, otros solos, que se encuentran trotando alrededor de la pista, también hay un grupo de 8 personas realizando estiramientos y flexiones; de piernas (sentadillas), en la zona de las graderías. (D.C.2.1)

Se ha iniciado la actividad con ejercicios de estiramiento y movimientos para así de esta manera iniciar el trabajo central y por supuesto preparar el cuerpo para el correcto funcionamiento del mismo. (D.C.3.1)

Los cuales con una actitud muy activa y dinámica inician el calentamiento alrededor de la pista con un número determinado de vueltas que el instructor les ha señalado deben hacer para que sus cuerpos funcionen correctamente en la actividad central, la cual es: baile deportivo. (D.C.4.1)

Una vez hecho esto inician a trotar alrededor de la pista a un ritmo suave uno detrás de otro, moviendo las muñecas, en esto demoran 10 minutos. (D.C.6.1)

Iniciamos la actividad con música para hacer aeróbicos a manera de calentamiento, por supuesto (D.C.7.1)

✓ **Precaución.**

Es importante que el instructor tenga en cuenta antes de realizar movimientos muy acelerados, rápidos o difíciles que no esta tratando con niños ni mucho menos, al contrario se trata de hacer las cosas de una manera suave. (D.C.3.1)

A la hora de realizar estiramientos y movimientos que impliquen una gran tensión para el cuerpo, realizarlos suavemente teniendo conciencia de las posibles patologías que puedan tener los adultos mayores, de esta manera se va a evitar posibles accidentes y percances. (D.C.3.2)

✓ **Conciencia**

A la misma vez que van hidratando, de esta manera y con algunos ejercicios de estiramiento culminan el día de hoy. (D.C.2.1)

✓ **Buen ejercicio**

Van hidratando, de esta manera y con algunos ejercicios de estiramiento culminan el día de hoy. (D.C.2.1)

Es una buena manera de hacer ejercicio, de mantenerse en forma y de compartir un rato con sus amigos y amigas. (D.C.7.1)

✓ **Protección**

Han iniciado a cambiarse, poniéndose algunos pantaloneta, otros unos tenis cómodos, camisetas sin manga y protector solar. (D.C.6.1)

✓ **Salud**

Es un grupo que le gusta mucho el ejercicio físico para mantenerse bien.



(D.C.1.1)

El profesor hace calentamiento y estiramiento pensando en la salud del grupo. (D.C.3.1)

Son conscientes de la importancia del calentamiento y el estiramiento para su salud. (D.C.4.1)

Se nota que ellas se preocupan por su salud ya que realizan los ejercicios con responsabilidad. (D.C.5.1)

Le dijo que el agua era muy importante para recuperar el cuerpo después de una actividad física. (D.C.6.1)

Se preocupa mucho por su salud y su integridad física. (D.C.6.2)

Siempre al iniciar y al terminar la clase realiza ejercicios de estiramiento con el propósito de cuidar la salud del grupo. (D.C.7.1)

Ellas saben que el calentamiento y el estiramiento son importantes para su salud y por eso lo realizan sin que se lo digan (D.C.7.2)

✓ **Libertad**

Y es que el baile genera emociones y sentimientos en todos y cada uno de nosotros, nos permite liberarnos, dejar problemas que podamos tener atrás y sentir por un rato alegría al recordar con esas canciones que nos llenan de alegría y tristeza, pero esa tristeza transformada en baile. (D.C.3.1)

✓ **Sensaciones**

Fue necesario ubicarnos dentro del grupo y así de esta manera lograr percibir el estado

de ánimo en el que se encontraban los adultos mayores. (D.C.7.1)

Esta observación se hizo de una manera muy participativa para poder captar los sentimientos y las sensaciones de los adultos mayores. (D.C.7.2)

✓ **Nostalgia**

"es que todo tiempo pasado fue mejor" o "te acuerdas que esa canción salió cuando estudiábamos". Comentarios que los hacen regresar al pasado y recordar con alegría aquel tiempo vivido que para ellos fue mucho mejor. (D.C.5.1)

Pero también están los efectos negativos al recordar malos momentos o recordar amigos y seres queridos que ya han partido. (D.C.5.2)

✓ **Expresar**

A través del proceso de observación y contando con las observaciones ya realizadas nos damos cuenta de la importancia o mejor de cuanto significa para estos adultos mayores, la realización de una actividad física que les implique utilizar sus cuerpos como medio de expresión. (D.C.4.1)

✓ **Generador de emociones**

Es importante resaltar los efectos que tiene el baile en algunas personas, en algunas genera efectos positivos al recordar las cosas buenas que se han vivido con esa música. (D.C.5.1)

Pero en términos generales el baile es generador de alegrías, de buenos momentos, de socialización que es lo más importante de sano esparcimiento y generador de nuevas amistades al compartir con ellas el mismo baile y tal vez los mismos recuerdos. (D.C.5.2)

✓ **Alegría:**

Teniendo en cuenta las expresiones de alegría con la que ellos realizan sus actividades, concluimos diciendo que este tipo de espacios genera en los adultos mayores alegrías y mantenimiento de su estado de salud propiciando un buen estado de ánimo y permitiéndoles compartir junto con sus amigos un rato cargado de deporte y aprovechamiento de su tiempo libre. (D.C.2.1)

Es interesante anotar como el baile genera en los adultos mayores que asisten a la villa olímpica una alegría que se ve reflejada en la manera de actuar y participar de todos los bailes propuestos por parte del instructor. (D.C.3.1)

Y también les permita compartir con otras personas esa expresión y esa alegría generada por el baile o los bailes a los cuales asisten. (D.C.4.1)

Esa buena actitud y esa energía de la cual se esta hablando es demostrada a la hora de moverse sin parar y con mucha alegría en todas las canciones que el instructor lleva para ellos. (D.C.5.1)

Y que mas prueba aun que las risas y el comportamiento de ellos en el desarrollo de la actividad a lo largo de estos días, dado a que el baile genera en ellos alegría y felicidad a! compartir un rato de sano esparcimiento con sus amigos bailando y gozando sin parar. (D.C.5.2)

Conocimos lo que sienten cuando bailan: alegría al recordar el tiempo vivido. (D.C.5.3); Hoy a diferencia de otros días hay muchas sonrisas y una buena actitud que se ve reflejada en la forma como bailan, a través de toda la actividad. (D.C.7.1)

De nuevo continuamos bailando y el ánimo y las energías no se agotan. (D.C.7.2)

#### ✓ **Felicidad**

El grupo empezó a realizar los movimientos con mucha alegría

(D.C.1.1)

Cuando el instructor cambio de música y coloco algo más tropical, la alegría fue mucho más grande. (D.C.1.2); Son señoras muy alegres y con muchas ganas de trabajar. (D.C.1.3)

Acompañaron los movimientos con aplausos y risas, porque les gusta mucho lo que están haciendo. (D.C.2.1)

El instructor cambio de genero musical colocando una cumbia, la alegría fue muy grande para el grupo. (D.C.2.2)

Las señoras conversan entre ellas haciendo bromas y riéndose mucho (D.C.3.1); Lo importante para ellas es pasarla bien y lo demuestran con un gesto de alegría en su rostro. (D.C.3.2)

Cada una de ellas se siente muy feliz con lo que esta haciendo y es demostrado con risas y alegría. (D.C.3.3)

Aunque no coordinan bien los movimientos se les nota muy felices. (D.C.4.1); Cuando el instructor cambia de ritmo musical, colocándoles algo más clásico la alegría es más grande. (D.C.4.2)

El tiempo va pasando y la coordinación va mejorando y las señoras siguen gozando. (D.C.4.3)

Se les nota que se gozan minuto a minuto cada uno de los movimientos. (D.C.4.4); Siempre se nota la alegría y el gozo de todas las señoras (D.C.5.2)

✓ **Recuerdos**

El instructor programa los bailes de manera que el ánimo de los adultos mayores suba con cada uno de estos, y logra al poner a sonar canciones que para ellos son de antaño, de recuerdos y de alegría. (D.C 3.1)

Recuerdos que llegan gracias a la música que el instructor coloca y que ellos bailan, de parte de ellos se escuchan comentarios como: “es que todo tiempo pasado fue mejor” o “te acuerdas que esa canción salió cuando estudiábamos”. (D.C 5.1)

Efectos positivos como: alegría, nostalgia y muchos recuerdos, pero también están los efectos negativos al recordar malos momentos o recordar amigos y seres queridos que ya han partido. (D.C 5.2)

De esta manera es importante tener en cuenta la música que a ellos les gusta con la cual participan activamente y la cual les trae muchos recuerdos. (D.C 6.1)

Esto ocurre con mayor frecuencia cuando el instructor coloca música tropical, ya que por los comentarios de ellas esta música les trae muchos recuerdos. (D.C 5.1)

#### ✓ **Sentimientos**

De manera muy interesante ellos comentan que los aeróbicos no son muy agradables para bailar y que es la otra música, la que les trae recuerdos, la que les agrada y las que les gusta bailar. (D.C 6.1)

Como futuros educadores físicos tenemos que enfrentarnos a diferentes tipos de grupos a los cuales debemos prestar mucha atención a sus comportamientos y a lo que cada uno de los integrantes de esos grupos siente, vive y quiere expresar. (D.C 6.2)

- **¡No solo los jóvenes gozan, nosotros también vivimos con gusto!**

✓ **Tranquilidad**

Vuelven a aplaudir de nuevo, lo cual nos permite observar un ambiente de camaradería y de buen gusto por la actividad que acabaron de realizar. (D.C. 4.1)

✓ **Gozan actividad**

Luego pasan a la parte central enfatizada en movimientos lentos, rápidos en direcciones adelante atrás combinados con pasos de salsa y otros ritmos, las señoras se muestran muy alegres, se gozan la actividad, son muy activas y nadie se queda quieto. (D.C 2.1)

Hubo una señora que motivaba al grupo, gritaba, aplaudía y hacia movimientos chistosos para que sus compañeras se rían, muchas se contagiaron de ese ambiente y también empezaron a hacer movimientos extrovertidos, el profesor se reía y compartía algunos de esos comentarios y decía gocen la clase. (D.C 3.1)

Mientras realizan los últimos ejercicios se ríen, hablan, hacen chistes, algunas se quejan de la exigencia de los ejercicios pero lo hacen. (D.C.4.1)

✓ **Ánimo:**

Se gozan la clase minuto a minuto debido a que el profesor siempre las esta animando. (D.C.4.1)

✓ **Disfrute**

Se continúa con una cumbia la cual le da ánimo a la actividad y por ende al grupo el cual disfruta de cada uno de los temas que están sonando. (D.C.3.1)

La actividad finaliza con 13 personas todas felices y agotadas pero contentas. (D.C.3.2)

Una vez culminan las canciones entre risas y chistes se escuchan los aplausos de todos ellos. (D.C.4.1)

Canción tras canción, bailan y bailan sin importar la edad ni mucho menos el cansancio, siguen las instrucciones del profesor de baile y una vez mas vuelven a aplaudir. (D.C.4.2)

Actitud que es trasmitida al grupo de adultos mayores y la cual les permite disfrutar aun más de la actividad a la cual asisten. (D.C.4.3)

Se ríen, en una actitud de niños molestan un poco, se vuelven a reír y continúan bailando, se ven felices. (D.C.5.1)

Una vez realizados los estiramientos aplauden, de nuevo vuelven a reír. (D.C.5.2)

Al preguntarle a varias de ellas si disfrutaban de la actividad que están realizando ellas responden sin dudarlo, que si. (D.C.7.1)

Para culminar la actividad del día de hoy se escuchan los aplausos y muchas sonrisas. (D.C.7.2)

✓ **Pasarla bien**

Es importante resaltar que aunque en el grupo no hay una coordinación completa, la idea principal es la actividad física y lo que la misma implica y por supuesto pasarla bien. (D.C.4.1)

- **Participando, participando vamos bailando y gozando**

✓ **Participación**

Da opciones para que se les facilite (a los adultos mayores) los bailes propuestos por el y así no se atrasen con respecto a sus compañeros que poseen mas coordinación. (D.C.1.1)

Su clase (de baile, por supuesto) la plantea con diferentes fases que permiten que los adultos se preparen para el trabajo central, además permite que ellos participen en el planteamiento de las actividades de la clase y deja que den su opinión sobre como se sintieron en el desarrollo de la misma. (D.C.1.2)

Además lleva continuidad con las actividades (bailes) planteadas y permite que ellos (adultos mayores) participen con su opinión tanto para plantear los bailes como para que ellos expresen lo que piensan de la clase. (D.C.1.3)

✓ **Participación**

El profesor plantea actividades en las cuales todas las señoras participan, además el dominio del grupo es adecuado, lo que posibilita que las señoras estén contentas y entiendan las actividades propuestas. (D.C.1.1)

Su participación es buena por que en todo el ejercicio se la gozan y se divierten con el baile lo cual se ve reflejado en sus risas, gritos y comentarios. (D.C.2.1)

✓ **Improvisación**

Empezaron a proponer movimientos diferentes (D.C.2.1); El profesor dio inicio a la clase dejando que las señoras propongan movimientos nuevos. (D.C.5.1)

El profesor permite que el grupo proponga nuevas cosas para la clase. (D.C.7.1)

Algunos ejercicios no los hacen de la mejor manera, pero los siguen ejecutando como ellas pueden, algunas los hacen lentos pero siempre activas. (D.C.7.1)



Es interesante anotar como el baile genera en los adultos mayores que asisten a este centro deportivo una alegría que se ve reflejada en la manera de actuar y participar de todos los bailes propuestos. (D.C.5.1)

✓ **Imposición**

El instructor plantea diferentes bailes en los cuales todos los adultos mayores participan. (D.C.1.1)

✓ **Disposición**

Muestran una actitud positiva frente a la actividad ya que anímicamente participan y comparten con sus compañeros de baile. (D.C.3.1)

Hay algunos adultos mayores que están descansando mientras que los demás continúan bailando y participando de la actividad. (D.C.3.2)

De manera activa y con actitud positiva los adultos mayores siguen cada uno de los pasos que el instructor va enseñándoles. (D.C.4.2)

Además de manera importante influye el instructor en la forma que posee para dar los contenidos y la actitud con la cual los da. (D.C.4.4)

Dadas las expresiones de gusto de estas personas podemos deducir que vienen dispuestas y motivadas a realizar la actividad. (D.C.5.1)

Demuestran una actitud positiva y muy enérgica a pesar de que han transcurrido 20 minutos desde el inicio de la actividad. (D.C.5.2)

Esa buena actitud y esa energía de la cual se esta hablando es demostrada a la hora de moverse sin parar y con mucha alegría en todas las canciones que el instructor lleva para ellos. (D.C.5.3)

Los adultos mayores reciben la actividad con una actitud positiva, alegre, dinámica y muy participativa. (D.C.7.1)

Muy dinámicas, las señoras que participan del baile, bailan uno a uno los ritmos que el instructor les coloca. (D.C.7.2)

✓ **Esfuerzo**

El grupo empezó a realizar los movimientos con poca coordinación pero lo importante es que lo están intentando. (D.C.1.1)

Así no puedan realizar bien los ejercicios siempre tratan de hacerlo de la mejor manera. (D.C.2.1)

Los movimientos se van volviendo más complejos y algunas de ellas realizan un gran esfuerzo. (D.C.3.1)

Algunas paraban para tomar aire y recuperarse y luego volvían a la actividad. (D.C.7.1)

Mientras el profesor arreglaba el inconveniente ellas seguían realizando el ultimo movimiento que indico el profesor, sin importar que no se escuchara música. (D.C.1.2)

Las señoras siempre están atentas al movimiento aunque algunas veces no realizaban el ejercicio de la mejor forma. (D.C.6.1)

- **El buen trato y buenas relaciones son sinónimos de amistad y compañerismo**

✓ **Buenas relaciones:**

El profesor motiva al grupo para que hagan mejor las cosas y eso nos parece muy bien, tratando de integrarlas para que el trabajo sea ameno, además lleva continuidad con las actividades. (D.C.1.1)

Al final aplauden, se hidratan, hacen comentarios de la clase, “como que estuvo buena”, “quede cansada”, “así es bueno” etc. recogen la plata y firman la planilla. El profesor da por terminada la clase se despiden entre ellas y algunas me dicen hasta luego. (D.C.4.1)

El grupo trabaja con mucha armonía en la clase; se concentran en lo que están haciendo y no son egoístas. (D.C.6.1)

La actividad finaliza a las 7:00 am con el estiramiento se despiden y se van para sus casas en pequeños grupos. (D.C.7.2)

Me parece que tiene buen manejo de grupo y además tiene una buena relación con los adultos mayores. (D.C.7.3)

Nos parece que tiene buen manejo de grupo y además tiene una buena relación con los adultos mayores. (D.C.1.1)

Además el manejo del grupo por parte del instructor es adecuado, tiene buen control de grupo lo que posibilita que los adultos mayores estén contentos con los bailes propuestos. (D.C.1.1)

Concluyen despidiéndose del instructor, preguntándole cuando es la otra clase y dándole las gracias por el rato tan agradable que acaban de pasar junto con sus amigos y parejas. (D.C.4.1)

Por la forma como se saludan se nota que hay una gran amistad con el profesor. (D.C.1.1)

A lo largo de las sesiones de baile a las cuales hemos asistido como observadores, hemos notado como el grupo se integra y se integra cada vez más. (D.C.5.1)

Hay un buen compañerismo entre las integrantes del grupo (D.C.1.1); Se retiran en grupitos. (D.C.3.1)

Después de terminada la actividad se reúne el grupo para retirarse a sus hogares. (D.C.4.1)

Se ayudan unos a otros y comparten su agua. (D.C.7.2); Son señoras muy alegres con muchas ganas de trabajar. (D.C.1.2)

Una de las señoras le ofreció agua al instructor porque el no había llevado. (D.C.6.1)

A las 6:30 a.m. llega otra señora del grupo, sus compañeras aplauden su llegada y se integra a la actividad sin ningún inconveniente. (D.C.1.1)

En este día asistieron 13 señoras todas felices y un poco casadas pero contentas. se retiran en pequeños grupos. (D.C.3.1)

En el transcurso de este llegaban señoras, saludaban fuertemente y siguen trabajando en el mismo sitio. (D.C.4.1)

✓ **Colaboración:**

Es un grupo fácil de manejar porque colaboran mucho con las actividades. (D.C.1.1)

El grupo es muy alegre y siempre esta dispuesto a trabajar y colaborar con las actividades. (D.C.7.1)

✓ **Aprovechar tiempo libre**

El ejercicio realizado por estas personas representa en ellos un buen estado de su salud física y psicológica al permitirles compartir con otros un buen rato de diversión, deporte y sano esparcimiento. (D.C.2.1)

✓ **Tiempo**

No desaprovechan el tiempo, llevan a cabo las actividades en la hora determinada tal vez por que tienen que ir a realizar otras actividades en sus hogares. (D.C.2.1)

Se retiro una señora a las 6: 42 am, se despidió de todas, hablo con el monitor y se miraba con un poco de afán. (D.C.4.1)

Algunas decían que rápido se paso la clase, estuvo buena la música, hoy sude me sirvió la clase (D.C.6.1)

✓ **Puntualidad:**

La clase se realiza con 13 adultos mayores (todas mujeres) a cargo del profesor cesar recreacionista de comfacauca, la clase empieza a la 6:00 a.m. (D.C.1.1)

Hubo dos señoras que le decían al monitor que la clase es a las 6: 00 am en punto, (profesor hoy se demoro un poquito) hasta las 7:00 am, el les responde que se le estaba pegando las cobijas pero que no volvía a pasar (D.C.5.1)

El profesor inicia la clase un poco tarde, que provoco inconformidad con algunas señoras que fueron puntuales en la llegada, (D.C.5.2)

Llegamos a la villa olímpica a las 6:00 am, al mismo tiempo que llegaron las integrantes del grupo. (D.C.1.1)

Hay mucha puntualidad por parte del instructor y las integrantes del grupo. (D.C.2.1)

La clase empieza a las 6:15 am con trece (13) señoras (D.C.3.1); Pasadas las 6:00 am empieza a llegar el grupo que se dispone a realizar la actividad. (D.C.4.1)

El profesor inicia la clase un poco tarde, que provoco inconformidad con algunas señoras que fueron puntuales en la llegada. (D.C.1.1)

✓ **Música:**

Un punto a tener en cuenta es cuando el profesor colocaba música tropical o decembrina se notan alegres. (D.C.3.1)

Algo muy importante es que la música colocada no las motivaba o no mirábamos la misma actitud de otros días no gritaban, no reían. (D.C.4.1)

Note que la música de aeróbicos no es su preferida porque cuando suena no se miran identificados, actúan un poco mas callados en la clase. (D.C.4.2)

Pienso que el tipo de música es importante para motivar una clase como esta porque los pasos o movimientos son similares en todas y el tipo de música es significativa por que con alguna se ve que están identificados o motivados. (D.C.7.1)

✓ **Aceptación**

Por supuesto sin olvidarse de los géneros modernos los cuales también son de aceptación por parte de los adultos mayores. (D.C.3.1)

- **La comunicación principal instrumento de socialización de nuestros viejos.**

✓ **Comunicación:**

Al terminar todo el grupo da las gracias y aplauden con mucho entusiasmo, luego hacen un círculo como para acordar algo lo cual no escucho. (D.C.1.1)

Antes de empezar conversaban por el incumplimiento de otras señoras que no habían vuelto a la actividad. (D.C.2.1)

Finalizan a las 7:00 am y se quedan hablando, no alcanzamos a escuchar de que tema conversan por la distancia que estábamos, luego firman una lista y se van para sus casas 7:15 am. (D.C.2.2)

Se ubicaron en la cancha de voleibol, saludaron y empiezan a formar grupos pequeños de 3 y 4 personas para dialogar de un asado y determinar los materiales, donde lo van hacer y quien se hace cargo de cada uno de estos. (D.C.5.1)

Después llegan tres señoras a las 6:12 saludan y se integra al grupo donde continúan hablando del mismo tema. (D.C.5.2)

El profesor termina la clase, aplauden las señoras y se reúnen nuevamente para seguir hablando de la comida o asado, doña Elsa se comprometió a conseguir la carne, mientras están hablando se hizo a un lado una señora que empezó hacer ejercicios sin ninguna supervisión, pero sus compañeras la llamaron doña “Amanda ya termine” venga cuadremos todo; luego doña Yudy recoge una plata y hace firmar una lista y se despiden, se retiraron del lugar a las 7:20am. (D.C.5.3)

Mi ubicación fue en la parte de atrás, donde pude entablar pequeñas conversaciones acerca de la actividad que estábamos haciendo (trabajo de investigación). (D.C.6.1)

Al final firmaron la lista y se despidieron a las 7:05 am se van en pequeños grupos hablando de cosas que tienen hacer. (D.C.6.2)

En el transcurso de la actividad compartí momentos con una señora que le dicen chaquirá donde conversamos de su vinculación al grupo que fue por medio de una amiga del barrio que la invito y aprovecho la oportunidad. (D.C.7.1)

Aquí en la villa olímpica se encuentra un grupo aproximado de 10 personas (adultos mayores), conversando entre ellos. (D.C.1.1)

Ya para terminar, hidratan, algunos continúan con los estiramientos, otros se quedan conversando. (D.C.1.2)

Los adultos mayores caminan en parejas y grupos de 4 alrededor de la pista y conversando. (D.C.2.1)

Han comenzado a llegar los adultos mayores y lo hacen por parejas, solos y en grupos, algunos vienen conversando. (D.C.3.1)

Los adultos mayores conversan. (D.C.3.2); Para finalizar la actividad, realizan estiramientos, se hidratan, conversan. (D.C.4.1)

A través del desarrollo de la actividad se puede observar como cada vez que termina una canción las señoras hablan con la persona que se encuentra a su lado. (D.C.5.1)

Otros se quedan conservando. (D.C.5.2); En este momento hay un grupo de señoras hablando entre ellas. (D.C.6.1)

Ya para terminar, y es en esta parte donde se reúnen para conservar y realizar algunas críticas a la música que sonó durante la actividad. (D.C.6.2)



Algunas de ellas vienen conversando y otras sonriendo a la vez que vienen conservando. (D.C.7.1)

Empezaron a conversar en grupitos mientras se desplazaban hacia sus hogares. (D.C.1.1)

Comienzan a realizar ejercicios de estiramiento mientras conversan entre ellas. (D.C.3.1)

Antes de ingresar se detienen un momento en la puerta para saludarse entre ellas. (D.C.4.1)

Comienzan los movimientos articulares mientras siguen conversando. (D.C.4.2)

Todas se desplazan en grupitos para ir conversando. (D.C.6.1)

Antes de la clase se reúne el grupo para conversar sobre la puntualidad de algunas. (D.C.7.1)

- **“A pesar de los años siempre se aprenden cosas nuevas que les ayudan a crecer y mejorar su vida”**

✓ **Aprendizaje:**

Corrige a los adultos mayores cuando están realizando los movimientos inadecuados, lo cual facilita que ellos apropien mejor los contenidos de cada baile que el propone. (D.C.1.1)

En cuanto al grupo, siempre están siguiendo una a una las instrucciones que les da el profesor de baile, notando de esta manera un buen manejo de grupo y una aceptación por parte del mismo de quien se encuentra dirigiéndolos. (D.C.4.1)

El profesor en el transcurso de las actividades anima a todo el grupo, haciendo comentarios para que ellos realicen los ejercicios de una forma correcta y alegre, lo cual facilita que ellas apropien mejor lo que el propone. (D.C.1.1)

✓ **Motivación:**

Su metodología es buena pues motiva a las señoras a que realicen los trabajos, los cuales le incrementa su intensidad con el transcurso de los minutos. (D.C.4.1)

Luego el profesor a las 6:57 am hace los ejercicios un poco mas lento pero las señoras le dicen "todavía no se acaba, duro profesor nos queda tiempo, motivaron al profesor a hacer la actividad con mas entusiasmo". (D.C.5.1)

Las señoras se muestran muy motivadas por que le decían al profesor que hiciera los ejercicios más rápido. (D.C.6.1)

También el grupo se muestra muy motivado en la clase y con mucha frecuencia dicen que viva diciembre, se ríen, y gritan; el profesor comparte mucho de estas expresiones con ellas. (D.C.7.1)

El profesor en el transcurso de las actividades anima a todo el grupo, haciendo comentarios para que ellos realicen los ejercicios de una forma correcta. (D.C.7.2)

El instructor mientras los adultos mayores realiza los movimientos de cada baile, las ánimas, haciendo comentarios para que ellos realicen estos movimientos de diferentes maneras. (D.C.1.1)

El instructor motiva a su grupo para que hagan mejor las cosas y eso nos parece muy bien. (D.C.1.2)

El se encarga de motivarlos con cada uno de los bailes y la motivación que en ellos genera el baile se ve demostrada en la participación de ellos en el mismo. (D.C.5.1)

La líder grita y aplaude para motivar el grupo. (D.C.5.1)

✓ **Liderazgo:**

La líder del grupo se ubica en la parte de adelante y propone movimientos diferentes (D.C.2.1)

La líder es una señora que en todas las clases se ubica en la parte de adelante (D.C.5.1)

✓ **Comprensión:**

Entre otros aspectos es necesario entender que al ser seres humanos estamos rodeados de diferentes situaciones buenas y malas y que al depender de ellas las mismas pueden afectar el normal desarrollo de las actividades que tenemos planeadas hacer. (D.C.7.1)

Como futuros educadores físicos tenemos que enfrentarnos a diferentes tipos de grupos a los cuales debemos prestar mucha atención a sus comportamientos y a lo que cada uno de los integrantes de esos grupos siente, vive y quiere expresar. (D.C.7.2)

A lo que pretendemos llegar es que el instructor debe prestar atención a lo que los adultos mayores quieren expresar, a lo que sienten y están viviendo. (D.C.6.3)

✓ **Indicaciones:**

El monitor les da indicaciones de movimientos de brazos alternando con sus miembros inferiores, sus desplazamientos son adelante, atrás, derechos e izquierdos. (D.C.4.1)

El profesor sigue dando las indicaciones correspondientes tratando de hacer ver los ejercicios de forma sencilla, en ese momento dos señoras van a tomar agua en la llave que esta cercana a la cancha sin perder mucho tiempo. (D.C.5.1)

El monitor les da indicaciones de movimientos de brazos alternando con sus miembros inferiores, sus desplazamientos son adelante, atrás, derechos e izquierdos. (D.C.7.1)

✓ **Rutina**

El profesor plantea la clase de la misma manera al anterior día pero cambiando los temas musicales que ayudan a motivar al grupo. (D.C.2.1)

Las señoras y el profesor conservan la misma ubicación o puesto dentro la cancha, en las observaciones que hemos hecho hasta el momento. (D.C.3.1)

El trabajo del profesor es bueno, tiene algunas modificaciones pero una parte es repetitiva. (D.C.6.1)

**4.2.6.2. Categorías axiales encontradas.**

Para encontrar estas categorías se realizó un entrecruzamiento de las categorías abiertas y luego se realizó un proceso depurativo y continuar con el proceso investigativo, surgiendo lo siguiente:

- **Entrecruzamiento**

- 1- Comunicación

- ✓ Diálogo

- 2- Buen trato

- ✓ Buenas relaciones
- ✓ Compartir
- ✓ Compañerismo
- ✓ Integración
- ✓ Colaboración
- ✓ Amistad

- 3- Aprendizaje

- ✓ Motivación
- ✓ Liderazgo
- ✓ Comprensión
- ✓ Indicaciones
- ✓ Rutina
- ✓ Tiempo

- 4- Libertad

- ✓ Sensaciones
- ✓ Nostalgia
- ✓ Expresar
- ✓ Alegría
- ✓ Felicidad

- ✓ Recuerdos
- ✓ Sentimientos

5- Calentamiento  
Conciencia  
Estiramiento  
Buen ejercicio  
Salud  
Protección

- **Concreción de categorías axiales por depuración**

La siguiente concreción de categorías axiales se da mirando las semejanzas que hay entre cada categoría axial, las cuales se depuran en el entrecruzamiento de las mismas, arrojando lo siguiente (los números repetidos significan las semejanzas entre categorías axiales):

1\*El baile espacio de comunicación para mejorar los procesos de aprendizaje de los adultos mayores

1\*El grupo de los adultos mayores como posibilitador de procesos comunicativos de diferentes temas

2\*La puntualidad del instructor factor de acercamiento o distanciamiento con los adultos mayores

2\*El baile como generador de buenas relaciones entre los adultos mayores

2\*El afecto ofrecido en las actividades permite desarrollar buena relación con el instructor

3\*Motivación, proceso de disposición para la realización de las actividades de los adultos mayores

3\*La preparación de la clase teniendo en cuenta la individualidad y la participación de los adultos mayores facilita los procesos de aprendizaje

4\*La música generadora de tristeza y alegría a los adultos mayores

4\*El baile como expresión de felicidad y libertad en los adultos mayores

4\*El baile posibilidad de socialización entre los adultos mayores

4\*La coordinación de los adultos mayores para llevar ritmo de baile no es impedimento para gozar la actividad

4\*En las actividades que realizan los adultos mayores la noción de tiempo marcado no interesa

5\*El calentamiento bien dirigido como momento fundamental en las actividades que realizan

5\*El estiramiento al inicio y al final del proceso para el cuidado de la salud de los adultos mayores

#### **4.2.6.3. Categorías selectivas**

Los hallazgos en estas categorías son muy amplios y a cada una de ellas se le construyó una historia teniendo en cuenta las categorías axiales encontradas dándoles un nombre.

- 1- El baile en los adultos mayores, que hace posible procesos comunicativos, y generador de buenas relaciones.
- 2- La clase bien estructurada y teniendo en cuenta la motivación, y la participación, hace que los adultos mayores pierdan la noción de tiempo marcado.
- 3- Los recuerdos en los adultos mayores generan tristezas, y expresiones de libertad y felicidad en ellos.

#### **4.2.6.4. Dimensión de las categorías selectivas**

Para ampliar estas categorías fue necesario investigar en la teoría formal de cada uno de los puntos clave que surgieron de la concreción de las categorías axiales, apoyándonos en los diarios de campo para que de esta manera surgieran las siguientes categorías:

- ✓ *El baile en los adultos mayores, que hace posible procesos comunicativos, y generador de buenas relaciones.*

Según: **Jaramillo G y Murcia N**, “*El baile como tal, sugiere en el individuo un deseo interno por comunicar algo de sí que lo caracterice; puede ser a través de la expresión de su forma de vida, como sus pensamientos y sus emociones; puede ser a través de la expresión de las costumbres y saberes de sus antepasados, o por la necesidad lúdica del hombre*”, dado a que el baile es una acción donde se juntan una o mas personas que pueden o no tener un contacto físico, simbólico y a la vez verbal, vemos como a través del desarrollo de las actividades de baile los adultos mayores obtienen un mejor nivel de comunicación con sus compañeros, si tenemos en cuenta que esta (la comunicación) a grandes rasgos, permite al individuo conocer más de sí mismo, de los demás y del medio exterior mediante el intercambio de mensajes principalmente lingüísticos que le permiten



influir y ser influidos por las personas que los rodean lo cual se evidencia en el siguiente apartado del diario de campo:

“pero en términos generales el baile es generador de alegrías, de buenos momentos, de socialización que es lo mas importante, de sano esparcimiento y generador de nuevas amistades al compartir con ellas el mismo baile y tal vez los mismos recuerdos, (D.C 5.2)”.

En cuanto a la comunicación que se da en esta relación, se debe tener en cuenta que es un fenómeno inherente a la relación grupal de los seres vivos, por medio del cual éstos intercambian emociones acerca de su entorno, siendo capaces de compartirla a otros, esto se pudo observar en el momento en el que el profesor les daba las instrucciones, de los movimientos a realizar durante el desarrollo de los bailes, pero también ese intercambio de información se convertía en una conversación en el momento en el que los adultos mayores, abandonaban el sitio de reunión (la villa olímpica) y se iban con sus compañeros. Veamos:

“a través del desarrollo de la actividad se puede observar como cada vez que termina una canción las señoras hablan con la persona que se encuentra a su lado, (D.C.5.1)”, y no solo hablan cuando termina una canción, veamos otros momentos: “comienzan a realizar ejercicios de estiramiento mientras conversan entre ellas, (D.C.1.1)”, “comienzan los movimientos articulares mientras siguen conversando, (D.C.4.2)”, “todas se desplazan en grupitos para ir conversando, (D.C.6.1)”, por ultimo: “antes de la clase se reúne el grupo para conversar sobre la puntualidad, (D.C.7.1)”

Esto muestra como una actividad física encaminada hacia el baile permite que los adultos mayores se comuniquen dentro y fuera del mismo y a la vez socialicen, mejorando su calidad de vida al permitirles compartir al lado de otras personas un rato agradable además de saludable.

Usualmente, los seres vivos usan sonidos, gestos, señales visuales y olores como medios para comunicarse, uno de estos ejemplos es cuando los adultos mayores en el desarrollo de la actividad aplauden, y hacen comentarios que muestran el gusto por la misma, compartiéndolos con sus demás compañeros y de la misma manera contagiándolos de esa buena energía, miremos al respecto:

“mientras realizan los últimos ejercicios se ríen, hablan, hacen chistes, (D.C.4.1)”, “hubo una señora que motivaba al grupo, gritaba, aplaudía y hacia movimientos chistosos para que sus compañeras se ríen, muchas se contagiaron de ese ambiente y también empezaron a hacer movimientos extrovertidos, el profesor se reía y decía: gocen la clase, (D.C 3.1)”

Como también lo siguiente:

“al preguntarle a varias de ellas si disfrutaban de la actividad que están realizando ellas responden sin dudar, que si, (D.C.7.1)”, además, “para culminar la actividad del día de hoy se escuchan los aplausos y muchas sonrisas, (D.C.7.2)”, por ultimo miremos lo siguiente, “es importante resaltar que aunque en el grupo no hay una coordinación completa, la idea principal es la actividad física y lo que la misma implica y por supuesto pasarla bien, (D.C.4.1)”.

Este tipo de situaciones permiten y generan en el grupo un ambiente de amistad que conlleva a mejorar las relaciones sociales, las cuales tienen que ver mucho con la salud física y mental desde el baile.

“concluyen despidiéndose del instructor, preguntándole cuando es la otra clase y dándole las gracias por el rato tan agradable que acaban de pasar junto con sus amigos y parejas, (D.C.4.1)”

Según **Giraldo y otros** (1999, 85) en un estudio sobre *"El sentido Socio-Afectivo que encuentran al ejercicio físico los viejos de Supía Caldas (Colombia), quienes*

*comprendieron que el interés de los viejos por realizar ejercicio, no es tanto por mejorar su salud física, sino por su salud social, es decir, por el bienestar intersubjetivo que pueden sentir al compartir con el otro”, lo anterior nos lleva a pensar que tener una mayor cantidad y calidad de relaciones sociales, fomenta hábitos saludables como: el buen trato hacia a los demás, el compartir, colaborar, la integración y el compañerismo, estas son algunas situaciones relacionadas con estos hábitos:*

“A lo largo de las sesiones de baile a las cuales hemos asistido como observadores, hemos notado como el grupo se integra y se integra cada vez mas, (D.C.5.1)”

Es así como el baile se encuentra como excusa para todo tipo de procesos, miremos lo siguiente:

“se ayudan unos a otros y comparten su agua, (D.C.7.2)”, “hay un buen compañerismo entre las integrantes del grupo, (D.C.1.1)”, “una de ellas le ofreció agua al instructor porque él no había llevado, (D.C.6.1)”

Estos entre otros son algunos de los ejemplos de cómo al relacionarse más y mejor los adultos mayores fomentan buenos hábitos que permiten mejorar su calidad de vida, y lo hacen a través de hábitos tan saludables para ellos como la amistad, el buen trato hacia sus semejantes y el fortalecimiento de esa amistad mediante el rato que comparten y que se afianza día tras día como ya se ha mencionado anteriormente.

Además las costumbres y rutinas de todos los días (lo que hace cada uno de ellos para mejorar su calidad de vida) pueden llegar a favorecer de manera positiva su salud cambiando la monotonía de una mañana sin nada para realizar, por una mañana llena de actividades entre ellas la actividad física la cual es espacio para generar la socialización con los demás, como cuando al final de una de las sesiones se quedaron para realizar una actividad, miremos:

“el profesor termina la clase, aplauden las señoras y se reúnen para seguir hablando de la comida o asado, una de ellas se comprometió a conseguir la carne, mientras están hablando se hizo a un lado una señora que empezó a hacer ejercicios sin ninguna supervisión, pero sus compañeras la llamaron y le dijeron: venga cuadremos todo; otra señora recoge una plata y hace firmar una lista y se despiden, se retiraron del lugar a las 7:20 AM, (D.C.5.3)”.

Mantener una buena condición física por medio de determinados ejercicios físicos regulares es muy conveniente para conservar el buen funcionamiento de las articulaciones, huesos, músculos, tendones y ligamentos, hasta edades bien avanzadas, esto en cuanto a lo que el baile como actividad física genera en los adultos mayores, también su motivación ocasiona alegría y placer considerando así que estas actividades para ellos son muy importantes para lograr procesos comunicativos.

Según lo observado podemos concretar que el sitio a donde acuden los adultos mayores, en su inicio, para mantener su buena condición física se convierte en un espacio que genera buenas relaciones sociales especialmente a través del baile.

En algunas ocasiones no se puede escapar a la vejez ya que es algo inevitable en nuestro proceso biológico (nacer- crecer- morir). Dentro de este proceso corresponde la tan nombrada "etapa del adulto mayor" en donde se producen una serie de cambios físicos en el organismo, cambios que de ninguna manera imposibilitan procesos comunicativos para generar buenas relaciones.

✓ ***La clase bien estructurada y teniendo en cuenta la motivación, y la participación, hace que los adultos mayores pierdan la noción de tiempo marcado.***

Toda clase bien planificada debe seguir un orden claro, que permita tanto al profesor, como a los alumnos (en este caso los adultos mayores) visualizar el objetivo que se quiere lograr a través de ella, porque una clase bien estructurada habla de contenidos que han sido

pensados para la población a la cual van dirigidos, esta situación permitió que los adultos mayores se sintieran a gusto con la actividad que estaban realizando y gozaran de todas y cada una de las actividades veamos:

“se gozan la clase minuto a minuto debido a que el profesor siempre las esta animando, (D.C.4.1)”, “el instructor plantea diferentes bailes en los cuales todos los adultos mayores participan, (D.C.1.1)”, “el instructor programa los bailes de manera que el animo de los adultos mayores suba con cada uno de estos, y logra poner a sonar canciones que para ellos son de antaño, de recuerdos y de alegría, (D.C.3.1)”; “canción tras canción, bailan y bailan sin importar la edad ni mucho menos el cansancio, siguen las instrucciones del profesor de baile y una vez mas vuelven a aplaudir, (D.C.4.2)”

Lo anterior permite ver como una clase bien estructurada y pensada para la población a la cual va dirigida nos va asegurar un rato agradable y ameno para las personas que participan de la misma y por supuesto para nosotros como futuros docentes.

La realización de una clase motivada, que ha sido pensada y preparada para los adultos mayores les permite tener un impulso que ayuda a mantener una cierta continuidad en la acción que están realizando, ella los acerca a la consecución de un objetivo, en este caso pasarla bien mientras bailan y que una vez logrado dicho objetivo, saciará una necesidad: la cual es mantenerse sanos mientras bailan y disfrutan, miremos lo siguiente

“se continua con una cumbia la cual le da animo a la actividad y por ende al grupo el cual disfruta de cada uno de los temas que están sonando, (D.C.3.1)”, a demás: “se ríen en una actitud de niños, molestan un poco, se vuelven a reír y continúan bailando, se ven felices, (D.C.5.1)”, por ultimo: “para culminar la actividad del día de hoy se escuchan los aplausos y muchas sonrisas, (D.C.7.2)”,

Razones que nos llevan a pensar en lo bien que la podemos pasar cuando nuestras clases están bien planificadas y pensadas para una comunidad especifica, en este caso los adultos mayores de la comuna uno de la ciudad de Popayán que se reúnen en la villa olímpica.

La participación de los adultos mayores en esta actividad de baile permite que ellos pierdan la noción de tiempo marcado ya que al encontrarse motivados, ellos no se dan cuenta de que la clase dura apenas una hora; Para Heidegger, (1951, 454), el tiempo es: “*El flujo de las horas, algo medible y que sigue parámetros que se encuentran ya establecidos, algo contable, algo lineal*”, y por esta razón es que los adultos mayores al encontrarse bailando con las canciones de su agrado pierden la noción de tiempo, ese tiempo que se mide con las horas y se observa en un reloj, lo mas importante que podemos resaltar de la actividad de baile que realizan estos adultos mayores, es que ellos al encontrarse con sus amigos, charlan, se ríen, bailan y gozan, razones por las cuales la noción de tiempo marcado se pierde en el espacio en el cual ellos se divierten y bailan hasta que culmina la clase, al respecto miremos lo siguiente:

“algunas decían que rápido se paso la clase, estuvo buena la música, hoy sude, me sirvió la clase, (D.C.6.1)”, además: “teniendo en cuenta las expresiones de alegría con la que ellos realizan sus actividades, concluimos diciendo que este tipo de espacios genera en los adultos mayores alegría y mantenimiento de su estado de salud propiciando un buen estado de animo y permitiéndoles compartir junto con sus amigos un rato cargado de deporte y aprovechamiento de su tiempo libre, (D.C 2.1)”, y “también les permite compartir con otras personas esa expresión y esa alegría generada por el baile o los bailes a los cuales asisten, (D.C.4.1)” y también: “se les nota que se gozan minuto a minuto cada uno de los movimientos, (D.C.4.4)” y “siempre se nota la alegría y el gozo de todas las señoras, (D.C.5.2)”

Todo esto dado por la participación de los adultos mayores que asisten a la clase de baile y la motivación con la cual acuden a cada una de estas, es así como vemos que en el espacio que se menciona se desarrollan actividades bien estructuradas las cuales van acompañadas de motivaciones, haciendo que los adultos mayores participen.

✓ ***Los recuerdos en los adultos mayores generan tristezas, y expresiones de libertad y felicidad en ellos.***

Los recuerdos son imágenes del pasado que se archivan en la memoria. Ellos nos sirven para recordar algo o a alguien. Así mismo, los recuerdos también se definen como una reproducción de algo anteriormente aprendido o vivido, por lo que están vinculados directamente con la experiencia en este caso, la de los adultos mayores.

Entonces, los distintos sentidos son una fuente inagotable de evocadores recuerdos. En nuestro cerebro (o donde quiera que se guarden esas cosas) quedan para siempre marcados los recuerdos que son ocasionalmente rememorados a través de los sentidos.

Un olor de la infancia quedará perenne en nuestra memoria, y cada vez que éste acuda a nosotros, la evocación de aquellos años se hará inevitable. De igual manera sucede con el oído, particularmente con la música y esto es lo que les ocurre a los adultos mayores cada vez que escuchan esas canciones que los llevan al pasado y de esa manera les permiten evocar recuerdos de toda índole.

Es la música la dueña de las épocas. Cada época tiene su música asociada, y si se quiere realmente comprender una época, ha de hacerse también posible a través de la música. ¿O acaso un claustro no es más medieval si de fondo escuchamos gregoriano? ¿O si en una catedral nos vemos amenizados por un órgano? Igual pasa con la música que los adultos mayores escuchan como la cumbia, el twist o la salsa entre otros.

Nuestros recuerdos, dentro de nuestras vidas rememoran épocas que también están marcadas por una canción, por un cantautor o por un grupo. Nuestra vida, que también se divide en etapas como cualquier historia, tiene distintos himnos, distintas melodías que nos recuerdan inevitablemente a una época concreta; y que al sonar éstas llegamos incluso a sentir las mismas sensaciones que en su día sentimos, miremos lo siguiente:

El instructor programa los bailes de manera que el ánimo de los adultos mayores suba con cada uno de estos, y logra al poner a sonar canciones que para ellos son de antaño, de recuerdos y de alegría, (D.C.3.1)”, a demás hay: “recuerdos que llegan

gracias a la música que el instructor coloca y que ellos bailan, de parte de ellos se escuchan comentarios como: “es que todo tiempo pasado fue mejor” o “te acuerdas que esa canción salió cuando estudiábamos”, (D.C.5.1)”, pero también: De esta manera es importante tener en cuenta la música que a ellos les gusta con la cual participan activamente y la cual les trae muchos recuerdos. (D.C 6.1).

Para el ser humano en algunas etapas de vida el baile o las actividades rítmicas y coreográficas no ocupan un lugar importante en su cotidianidad, para el Adulto Mayor aparece como una actividad altamente motivante y llena de placer, en la cual se recuerdan tiempos de juventud, miremos:

“ Y es que el baile genera emociones y sentimientos en todos y cada uno de nosotros, nos permite liberarnos, dejar problemas que podamos tener atrás y sentir por un rato alegría al recordar con esas canciones que nos llenan de felicidad y tristeza, pero esa tristeza transformada en baile. (D.C.3.1)”

Para este género las actividades coreográficas son algo más que una serie de movimientos encadenados de una forma rítmica, es un encuentro social con su semejanza, es una forma de cambiar de ambiente, es un estímulo para la relajación emocional y principalmente es un medio agradable para mantenerse bien, física y mentalmente.

La música traducida a través del baile permite que los adultos mayores generen en sus mentes diferentes tipos de sentimientos o mejor conocidas como emociones primarias, estas son la alegría, la tristeza, el miedo y el dolor, respecto a esto miremos lo siguiente:

"Es que todo tiempo pasado fue mejor” o “te acuerdas que esa canción salió cuando estudiábamos”. Comentarios que nos y los hacen regresar al pasado y recordar con alegría aquel tiempo vivido que para ellos fue mucho mejor. (D.C.5.1)”, “Pero también están los efectos negativos al recordar malos momentos o recordar amigos y seres queridos que ya han partido. (D.C.5.2)”



Algunos hogares ofrecen un ambiente cálido y acogedor, en otros el adulto mayor se siente solo y aislado, la soledad en la que viven les lleva a sumergirse en una tristeza profunda la cual expresan bailando, su tiempo pasa y cada día su alma, su cuerpo, su mente y espíritu van en deterioro. El bienestar psicológico del adulto mayor está en manos de la familia. Sin embargo, el bienestar no es solo económico, también es social y afectivo e influye el ambiente de cariño y comprensión donde viven y las relaciones socioculturales que el adulto mayor posee y que se generan a través de actividades como el baile, bazares, asados y jornadas de salud y recreación para ellos (adultos mayores).

Y es que la tristeza al igual que la felicidad y otras emociones se pueden expresar de una mejor manera a través del baile, el cual los lleva a recordar todas esas situaciones buenas y malas que con el pasar del tiempo les han ocurrido y que de una u otra manera han marcado sus vidas.

Estas son emociones con las que nacemos, son naturales y cumplen una función de adaptación. Su principal característica es que algunas veces son de corta duración y se agotan a sí mismas.

Una de las principales ventajas para el ser humano de tener las emociones primarias consiste en que le permite a la persona ser espontánea y a través de actividades sociales como el baile entre otras, desarrollar y demostrar dicha espontaneidad, además de que estas emociones permiten vivir de una manera adecuada cada momento, ayuda al organismo a sobrellevar las situaciones que enfrenta y a que cada uno exprese su estado de ánimo y sepamos cómo se siente la persona. Gracias a este tipo de emociones se mejoran las relaciones interpersonales y esto se ve reflejado en la participación de los adultos mayores en el desarrollo de dichos bailes, miremos:

“A través del proceso de observación y contando con las observaciones ya realizadas nos damos cuenta de la importancia o mejor de cuanto significa para

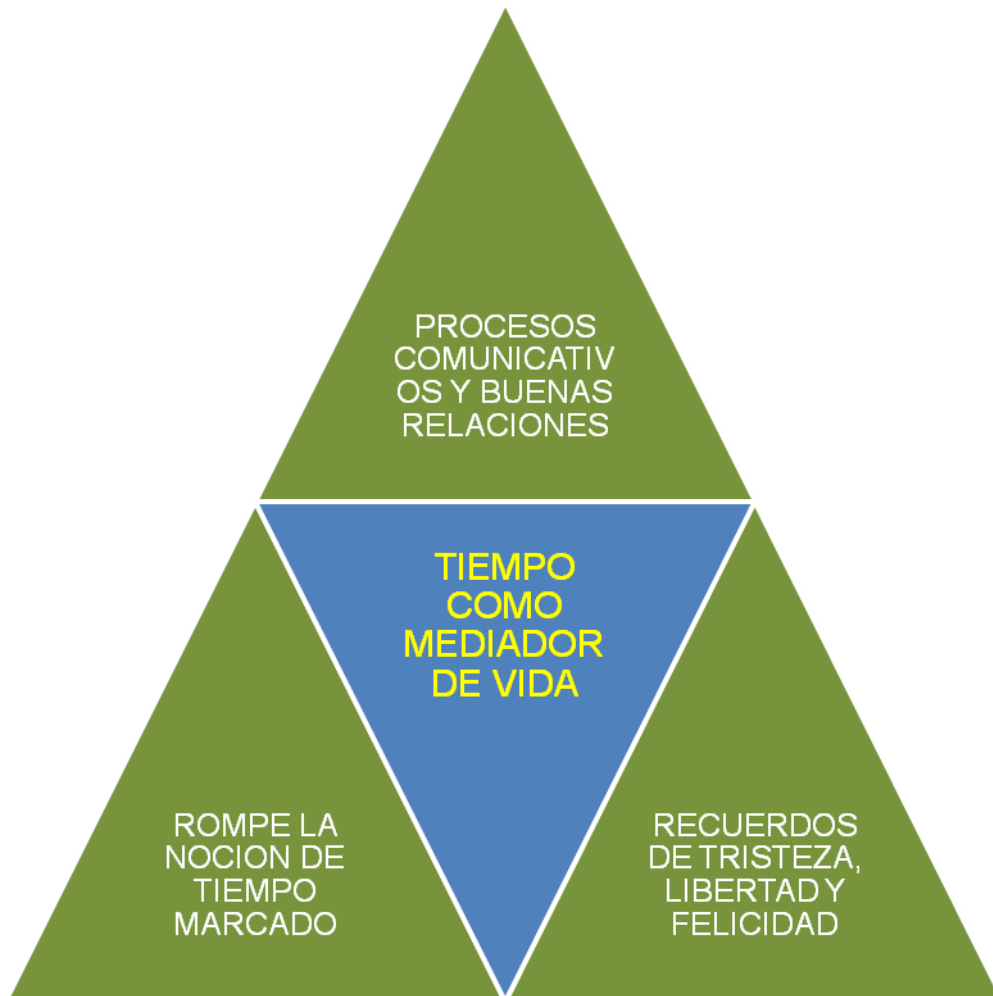
estos adultos mayores, la realización de una actividad física que les implique utilizar sus cuerpos como medio de expresión. (D.C 4.1).

Y es que estas emociones permiten que los adultos mayores se sientan cómodos con la actividad que están realizando y puedan sentirse tranquilos al poder evocar recuerdos buenos y malos traídos por el baile y sus diferentes géneros lo que conlleva a tener motivos y aspiraciones para ser libres, individuales y con una personalidad bien definida como lo muestra el siguiente ejemplo:

“Teniendo en cuenta las expresiones de alegría con la que ellos realizan sus actividades, concluimos diciendo que este tipo de espacios genera en los adultos mayores alegrías y mantenimiento de su estado de salud propiciando un buen estado de ánimo y permitiéndoles compartir junto con sus amigos un rato cargado de deporte y aprovechamiento de su tiempo libre. (D.C 2.1)”.

Por eso es importante tener en cuenta que la felicidad es una emoción difusa y difícil de explicar, porque cada cual la entiende a su manera y la expresa de forma diferente. Además la felicidad podría definirse como la forma en que se valora la vida en su conjunto, algo parecido a un estado de ánimo positivo que contagia la existencia en general y que se ve reflejado en las expresiones de los adultos mayores en el momento en el que se encuentran bailando y contagiando de esa buena energía a los demás integrantes de dicha actividad. Por eso se dice que la mejor manifestación de la felicidad es la alegría, y esta, la podemos observar cada vez que bailan, y bailan sin parar sin mostrar cansancio alguno.

### 4.3. Pre-estructura sociocultural encontrada.



**Figura 2. Imaginario de Tiempo del Adulto Mayor**

#### **Interpretación de la pre-estructura.**

Es necesario que expliquemos el porqué se utilizó para la pre estructura sociocultural la figura de la pirámide; Lo hicimos porque consideramos que las tres categorías selectivas encontradas al analizarlas y relacionarlas buscando semejanzas nos dan como resultado otra categoría, en este caso, la categoría denominada núcleo ubicada en el centro de la pirámide.

Al recordar las vivencias y lo observado en los adultos mayores, ellos reviven momentos de tristeza, libertad y felicidad, en fin un sinnúmero de experiencias que han repercutido en sus vidas. Se recuerdan aquellos amigos con los que se compartió instantes o aquellas personas con las que no se tuvo empatía, dentro del grupo o fuera de él, pero estos momentos también son muy difíciles de olvidar, los adultos mayores muestran y demuestran ante el grupo y ante las personas que los rodean que el tiempo no sea tenido en cuenta como marcador de horas, minutos y segundos, sino como momentos que se tienen que aprovechar al máximo dentro de la vida, para realizar los sueños y los deseos que se han construido durante su transitado vivir. La pre estructura encontrada en las categorías nos lleva a la relación que hay entre los procesos comunicativos, romper la noción de tiempo marcado y los recuerdos. Es así como estas se encuentran identificadas y disciernen el concepto del tiempo como mediador de vida; Se observa que a partir del baile como generador de procesos comunicativos y buenas relaciones del adulto mayor se logra una construcción de su imaginario del tiempo.

Se tomó para el estudio investigativo a los adultos mayores porque se ha considerado que al llegar a esta etapa se ha adquirido una gran experiencia lo cual permite encontrar la noción del tiempo como una estructura ya establecida (tiempo objetivo) o encontrar desde su imaginario otra concepción del tiempo.

Para los adultos mayores es de suma importancia su sentir y el disfrute de los momentos que compartieron y comparten con los demás miembros del grupo, a través del baile y sus experiencias de vida.

A demás observamos que para los adultos mayores es preocupante que sus experiencias e imaginarios adquiridos a través del tiempo vivido, no sean tenidas en cuenta por la sociedad, la cual los discrimina cuando se llega a una cierta etapa, como lo es el adulto mayor, en donde su autoridad pierde importancia y se les relega, sólo a recibir órdenes impuestas por otras personas por lo cual su autoestima se va afectando, es por esto que ellos tienden a relacionarse con personas de su misma edad, acudiendo a lugares (centro

deportivo la villa olímpica) en donde puedan compartir, sentirse importantes y ser tenidos en cuenta.

En la medida que al adulto mayor le pasa el tiempo, siente los cambios emocionales y físicos que su cuerpo presenta, pero en este caso no es impedimento para cumplir con las actividades que realizan dentro del grupo. A muchos de ellos se les nota las ganas de participar de la clase, de realizar los ejercicios y de esa manera demuestran ansias de seguir viviendo. Los adultos mayores son muy puntuales con la hora de llegada y exigentes con el tiempo de trabajo; Manifestando así que el tiempo que pasan dentro del grupo rompe con la monotonía diaria, logrando darle un mejor sentido, salud y responsabilidad a sus vidas; miremos:

Ellas saben que el calentamiento y el estiramiento son importantes para su salud y por eso lo realizan sin que se lo digan (D.C.7.2); No desaprovechan el tiempo, llevan a cabo las actividades en la hora determinada tal vez por que tienen que ir a realizar otras actividades en sus hogares (D.C.2.1)

Es aquí donde el adulto mayor interactúa en el grupo y busca con ello la trascendencia de los conocimientos adquiridos a través de su experiencia de vida, siendo así que ellos tratan de pasar un rato agradable cambiando su estado de ánimo, permitiendo entablar un diálogo con los demás miembros del grupo lo cual genera un cambio de actitud en su forma de participar de las actividades realizadas, miremos:

Se continúa con una cumbia la cual le da ánimo a la actividad y por ende al grupo el cual disfruta de cada uno de los temas que están sonando. (D.C.3.1).

Durante el proceso de observación y el tiempo compartido con los adultos mayores, la confianza del grupo nos permite escuchar sus anécdotas de manera indirecta y analizar recuerdos que están muy presentes en ellos, permitiendo que los adultos mayores expresen sus sentimientos y experiencias del tiempo vivido, un tiempo que viene siendo subjetivo

por el sentir que le dan a cada experiencia que ha marcado sus vidas, pero no podemos olvidarnos que también es objetivo por la marcación de tiempo que le hacen a las actividades del día.

Cuando ellos cuentan las anécdotas de su tiempo vivido, las expresan desde su subjetividad, haciendo que estas tengan importancia y sean respetadas por los demás integrantes.

Esto hace que el adulto mayor se sienta miembro del grupo, adquiriendo compromisos y responsabilidades con los acuerdos que se llegan en grupo.

La reflexión teórica desde la cual nos permite sustentar los hallazgos que se han obtenido a partir de esta investigación, giran en torno al imaginario del tiempo en el adulto mayor, encontrando que la categoría núcleo nos lleva a un acercamiento de cómo el tiempo se convierte en un mediador de vida del adulto mayor a lo largo de su vida, por ello procedemos a describir esta categoría.

#### **4.4. Categoría núcleo.**

- **El tiempo como mediador reflexivo de la calidad de vida, permite dimensionar recuerdos y relaciones.**

Los adultos mayores, como antes nunca lo habían hecho, toman conciencia del tiempo, se sienten como pasajeros del tiempo, y el tiempo es la más implacable, tirana e inexorable de las dimensiones en donde transcurre el hombre.

Este contacto con la idea de tiempo que no solo marca nuestra finitud, sino lo que hicimos y lo que dejamos de hacer, los años que se fueron cumpliendo, los hijos que se fueron independizando, la jubilación, los nietos que significan la abuelidad, las muertes cercanas, el cuerpo que ha cambiado, la menopausia, las arrugas, las canas, la necesidad de lentes o de audífonos. Cambios en lo biológico que el cuerpo denuncia y que implican cambios psicológicos importantes. Son las pérdidas con las que se enfrenta el Adulto Mayor y el

trabajo de duelo que se pone en marcha, en forma necesaria y saludable en la mayoría de los casos; en forma patológica en otros.

El envejecimiento desde la perspectiva de lo físico se dimensiona con el llamado transcurrir del tiempo y también está directamente relacionado con la forma de vida, como las personas han satisfecho sus necesidades a través de todo su ciclo vital.

El tiempo ha permitido que el adulto mayor, desde sus vivencias entre en procesos de reflexión acerca de aspectos tan importantes como la forma de vestir, de comer, de estar bien, de jugar, de leer, de escribir, de enamorarse y muchas más, en esencia ese tiempo configurado como cronológico y marcado.

Para los adultos mayores está mediado por necesidades múltiples e interdependientes, por ello sus necesidades humanas deben entenderse como un sistema en que las mismas se interrelacionan, interactúan y se satisfacen. En este caso en el tiempo que se encuentran, ellos han reflexionado con relación a su “Calidad de Vida” y esta es, a su vez el fundamento concreto de bienestar social.

El bienestar se ha identificado con “desarrollo económico”, “con la riqueza familiar o individual“, “con el nivel de vida“, “con el estado de salud“, “con la longevidad individual“, con la calidad y cantidad de los “servicios médicos“, con los “ingresos o salarios“ con “la satisfacción de necesidades y deseos “y con la existencia de la llamada “felicidad“, elementos todos que individual o conjuntamente pueden ser sentimientos transitorios y que se traducen en calidad de vida como expresión del bienestar.

En Colombia, el concepto de calidad de vida se confunde con nivel de vida y se reduce a los indicadores, porcentajes y estadísticas de cómo vive la gente y la satisfacción de sus necesidades básicas. Se mide en términos físicos: vivienda, servicios públicos, área construida, etc. Se observa a través de los estudios de pobreza con los conceptos de

desnutrición, infra consumo, bajos niveles educativos, inserción inestable en la producción, condiciones sanitarias y habitacionales precarias.

El proceso de envejecimiento del organismo humano no puede reducirse a un mero proceso biológico donde solo cabe lo asistencial, debe analizarse en el contexto total en que se produce: la naturaleza compleja del hombre que es un ser biológico – cultural – social – mental y espiritual integradamente y la naturaleza compleja de las sociedades humanas: ecológico, ambiental, social, económico, cultural. El envejecimiento para los adultos mayores no es una enfermedad como algunos lo plantean. El envejecimiento del organismo humano para ellos es un proceso individual y colectivo, un proceso que en este momento define el vivir el aquí y el ahora a pesar de estar muy condicionado por la sociedad, por la calidad de vida y por los modos de vida.

El papel y la posición del adulto mayor en la familia y la sociedad han tenido variaciones de acuerdo con el desarrollo social, desde la comunidad primitiva y las tribus, donde los ancianos eran venerados y desempeñaban una función importante dentro de aquella sociedad, como era la transmisión de la cultura y los conocimientos adquiridos por la práctica diaria, hasta nuestros días, eso es lo quieren los adultos mayores de la comuna uno, pero la gran revolución industrial y tecnológica, entre otros factores, los obliga, por distintas razones, a que el adulto mayor ceda una gran parte de sus funciones y se ocupe de otras menos importantes, y es allí donde entran a jugar un papel importante todas esas actividades físicas las cuales son buscadas por ellos, para mejorar su calidad de vida.

Es aquí donde el tiempo como mediador de reflexión los lleva a pensar en las actividades físicas pero en especial una como lo es el baile. Cuando encuentran el baile dentro de esas posibilidades, se dan cuenta que el no solo contribuye a la condición física sino que encuentran en el dos grandes posibilidades como son los recuerdos y las relaciones.

Con respecto a los recuerdos se puede decir que en los adultos mayores son mas frecuentes, ya que en ellos, hay mas experiencia por su largo vivir, los recuerdos en los adultos surgen diariamente y de manera espontanea con cada momento de la cotidianidad y pueden ser de



felicidad, libertad o tristeza, sobre todo por actividades que ya no se pueden hacer con la misma frecuencia de antes como por ejemplo bailar fuera de casa, hacer deporte y viajar solos.

Por otra parte los adultos mayores establecen numerosas relaciones a lo largo de su vida, como las que se dan con sus padres, sus hijos, con amistades o con compañeros de trabajo; a través de ellas intercambian formas de ver la vida; también comparten necesidades, intereses y afectos. Las buenas relaciones son una oportunidad para acercarnos a otras experiencias y valores, así como para ampliar nuestros conocimientos. En este caso las buenas relaciones se reflejan como contactos profundos o superficiales que existen entre los adultos mayores durante la realización del baile, lo cual permite que ellos rememoren gratos y desagradables momentos de su largo vivir.

A demás se puede plantear que el estado anímico positivo de los adultos mayores se debe a que él (adulto mayor), se desenvuelve en un medio social de su mismo grupo de edad, lo que facilita la comunicación de ideas, todos tienen las mismas limitaciones, lo que hace que ninguno se sienta inferior a los otros y a que desarrollen actividades socialmente útiles concebidas y pensadas para ellos, lo que facilita desarrollar y mantener habilidades acordes con el estado físico y mental de cada uno de los adultos mayores.

En este sentido miremos lo que plantean: **Jaramillo L.G, Orozco G Jorge Iván, Ortiz J Carlos Alberto:** *“Las salidas, las reuniones, y el baile hacen parte fundamental de la vida social de los ancianos que hacen parte de la clase de baile; ellos quieren sentirse acompañados, con el fin único de establecer contacto con otros viejos que pueden pasar por su misma condición social”.*

*“Esto, gracias a que los viejos disponen de suficiente tiempo para planear sus citas, y algunos de ciertos recursos económicos; cuentan con los compañeros del grupo para sus celebraciones, programan a dónde ir; y entre más ancianos asistan con ellos mejor. Para ellos ha llegado el tiempo de la diversión y el placer, lo importante, es que el otro esté*

*disponible*”, por esta razón entre otras vemos como los adultos mayores aprovechan al máximo ese rato que comparten con los demás, bailando y acrecentando sus vínculos de amistad y reavivando sus recuerdos a través de la música que escuchan y bailan transportándose al pasado y recordando momentos buenos, malos, agradables y maravillosos que en algún tiempo de su vida tuvieron la oportunidad de vivir.

## **TERCER CAPITULO**

### **5. HORIZONTES Y PERSPECTIVAS DESDE LO VIVIDO**

A continuación, contaremos desde nuestro sentir y desde nuestras vivencias con el grupo lo que nos llevó a realizar esta investigación.

#### **5.1. ENTENDER LA VIDA; EN LO VIVIDO Y POR VIVIR**

“Al inicio de este trabajo no me llamaba mucho la atención esta propuesta, pero tenía que cumplir con una unidad que exige la universidad. Me parecía difícil relacionarme con adultos mayores, y más aún, cuando el tema a tratar era el imaginario del tiempo en el adulto mayor, pues no sabía cuál sería la reacción de estas personas durante el desarrollo del trabajo de campo. Empecé realizando unas observaciones de forma pasiva, me sentía un poco apartado del grupo donde a veces no sabía que escribir de todo lo que miraba en los adultos mayores, dejaba a un lado detalles como: si eran solidarios en los trabajos, se comunicaban o si tenían momentos para el recuerdo pero el trabajo en grupo con mis compañeros, me hizo crecer y tener en cuenta elementos de vital importancia para el proyecto, para mi propia vida y la de ellos.

En el momento de interactuar con ellos, durante las actividades propuestas por el monitor de baile deportivo, fue muy agradable, placentero y enriquecedor para mí en lo personal porque aprendí a entender a los adultos mayores en esta etapa de su vida, y ver los cambios a lo largo de su vivir que se han dado por las personas, el tiempo y la cultura. También me enseñó a conocer y respetar las diferentes formas de pensar, actuar, desear, soñar y sentir, y esto me hace reflexionar cada experiencia vivida para mejorarla.

Es aquí donde me doy cuenta que los espacios, momentos y experiencias, son importantes y hay que tenerlas muy en cuenta, para generaciones del presente y del futuro donde no se

vea el aislamiento de los adultos mayores; ya que, el protagonismo de ellos en nuestras vidas es indispensable como fuentes de sabiduría y experiencia para que haya una trascendencia en nuestro largo vivir.

Interactuando con el adulto mayor, aprendo y me preparo para llegar a tan importante etapa de la vida y así poder afrontarla sin ningún miedo. También me permitió ver situaciones, actividades y comportamientos que van a hacer muy útiles en mi carrera como futuro educador físico y descubrir que mediante el baile todas las personas expresan sentimientos de tristeza, felicidad y alegría como forma de desahogo de sus emociones”.

## **EDINSON ALBERTO GALINDEZ ZAPATA**

### **5.2. LA EDAD DORADA, VERDADERAMENTE VALIOSA**

“Los adultos mayores se constituyen en nuestra sociedad como una fuente inagotable de saberes, vivencias y experiencias, es así como en otras culturas ellos son valorados ya que al ser “viejo” se es mas sabio y la sabiduría es la guía para las nuevas generaciones, de esta manera decidí como parte de mis requisitos para culminar mi carrera, probar por los lados de la investigación, en este caso, con esos seres llenos de sabiduría y experiencia: los adultos mayores de la comuna uno de la ciudad de Popayán.

Podríamos pensar que trabajar con adultos mayores es por así decirlo un trabajo doble, ya que se les considera por su condición de adultez, una población difícil y poco atractiva, pero descubriría mas adelante que no es así.

El trabajar con adultos mayores ha sido una experiencia enriquecedora, en la medida en que esta me ha enseñado a conocer las diferentes formas de pensar, actuar, desear, soñar, sentir, recordar y vivir cosas que me han permitido reflexionar a cerca de la manera en que quisiera llegar y vivir esos años maravillosos o mejor conocidos como dorados.

Al comienzo de esta experiencia tenía muchas dudas a cerca de cómo sería el trabajar con los adultos mayores de la comuna uno de la ciudad de Popayán, que se reunían en la villa olímpica para bailar, y era en ese ambiente donde tendríamos que familiarizarnos e interactuar, para poder acercarnos a lo que ellos considerarían que es el tiempo y lo que este tiempo significa para ellos, de esa manera comenzamos el proceso y nuestras observaciones arrojarían resultados interesantes y dejaría en mí una nueva forma de asumir la vida y un ejemplo para continuar viviendo la que ya poseo.

En este grupo de adultos mayores que asisten a la villa olímpica como parte de su rutina de ejercicio diario, aprendo sobre como prepararme para llegar a tan importante etapa de la vida y así poder afrontarla sin ningún temor, ya que esta etapa en especial causa en muchos de nosotros miedos y muchas dudas. También conocí los sentimientos de algunos de ellos, como la alegría y la tristeza que producía la música con la cual bailaban, en fin, cada uno de estos momentos dejaron en mí, una nueva sensación de cómo vivir el resto de mi vida sin preocuparme por cosas insignificantes, dándole importancia a lo que realmente vale la pena.

No puedo dejar de mencionar que en muchas ocasiones observe a los adultos mayores como unos seres sin energía, sin ganas de vivir, seres que sólo se limitaban a juzgar nuestras acciones, y que sólo estaban esperando un llamado divino para poder descansar, lejos estaba de enterarme que la realidad de estos adultos mayores era otra.

Poco a poco me permito adentrarme en su realidad, me impregno de un mundo totalmente desconocido para mí, comprendiendo que son ellos los que nos invitan a construir nuestro mundo a través de sus vivencias y experiencias, esperando que las demás personas no les tengan compasión, sino, que los vean como seres valiosos con muchas aptitudes (porque de hecho las tienen), seres llenos de vida, energía y ganas de vivir, los cuales desean compartir con la sociedad todos sus ya mencionados conocimientos, regalándonos su amor, su sabiduría y la experiencia de su valioso tiempo ya vivido.

Es a través de las observaciones y la interacción con los adultos mayores de la comuna uno de la ciudad de Popayán, que puedo identificar sus imaginarios, pensamientos y deseos, esto me permitió reflexionar sobre lo poco que he vivido, y lo mucho que me falta por vivir, me permitió empezar a ver la vida con entusiasmo, sin que la edad sea un factor a tener en cuenta, porque el valioso tiempo, es uno sólo y hay que disfrutar cada minuto de nuestras vidas como si fuera el último, vivir la vida con madurez pero con mucha alegría es la mejor fórmula para que en un futuro que no está muy lejano, podamos abrazar la vejez con orgullo, con tranquilidad, y con la satisfacción del deber cumplido, esa enseñanza entre otras me dejaron el haber podido trabajar con esta importante población, llena de saberes y conocimientos los cuales están dispuestos a regalarnos sin condiciones pero sí con mucho amor.

Recordar momentos de aquel grupo de adultos mayores, me hizo pensar que no importa el paso del tiempo, ni de los años, para seguir pensando y soñando como espíritus jóvenes, porque es de esta manera que podemos recordar que somos únicos en el mundo (recordemos que cada ser humano es un mundo diferente) y que existen otros seres a quienes le debemos la vida, principalmente Dios y por supuesto nuestra madre, por eso es importante que a nuestros familiares y sobre todo los que ya se encuentran en esta bella etapa de la vida los tratemos como quisiéramos ser tratados, con amor, con cariño, con ternura y mucha paciencia, pensando que algún día, todos vamos a llegar a esta maravillosa etapa y que es ahí donde vamos a poder realizar un análisis de nuestros sueños y metas, los cuales ante todo deben permanecer siempre jóvenes”.

## **HARRY CASTAÑO RENGIFO**

### **5.3. EXPERIENCIAS VIVIDAS Y POR VIVIR**

“A lo largo de mi carrera he aprendido cosas muy importantes para mi vida profesional, pero especialmente para mi vida personal, que me han hecho crecer más como persona y mirar la vida desde otra perspectiva, pero quizá fue en el trabajo de grado con los adultos

mayores donde aprendí cosas que me ayudaron a enriquecer mis conocimientos además de que me enseñaron a valorar mi vida y valorar la vida de los demás sin importar su edad, sexo, religión o condición económica.

Las personas de la tercera edad, son seres muy tiernos y llenos de conocimientos y experiencias que son muy importantes, para que nosotros como jóvenes podamos seguir adelante con nuestros sueños y lograr que se hagan realidad.

Para mí fue muy gratificante compartir un poco de mi tiempo con ellos, ya que más que un practicante, logre que me vieran como un amigo, al cual le contaban, sus historias, sus anécdotas, sus experiencias, además de que me daban uno que otro consejo para que no me tocara pasar por situaciones que ellos en alguna etapa de sus vidas tuvieron que pasar por la falta de experiencia; No entiendo porque muchas personas tratan a los adultos mayores como un objeto o algo que ya no sirve, sabiendo que ellos a pesar de su avanzada edad, son seres humanos que por mucho tiempo, sirvieron a la sociedad, y que nosotros los de esta generación estamos vivos es gracias a ellos quienes prepararon el mundo para nuestra llegada.

No todos los ancianos están enfermos de la cabeza para que se los trate como si estuvieran locos. El que hayan disminuido su capacidad auditiva, no quiere decir que no puedan mantener una conversación interesante. El que tengan más de 60 años no quiere decir que dejaron de tener sueños.

Muchos ancianos se desconectan del mundo, porque están terriblemente solos, porque son marginados de toda actividad familiar, porque nosotros los jóvenes, no les damos la oportunidad, no tenemos la suficiente paciencia para caminar un poco mas lento al lado de ellos, ni para escuchar una frase más articulada. A ellos hay que escucharlos con mucha paciencia, ellos son los que nos han legado, lo que algún día le legaremos, a los que vienen detrás de nosotros.

El envejecimiento sería menos traumático, si cada uno de nosotros que tiene un familiar, un amigo o un vecino de la tercera edad, comenzara por ponerle más atención, por tratarlo con más importancia, y como una persona que tiene algo que decir y que aportar, y no subestimarlos, si no al contrario hacerlo sentir útil y vivo.

Hoy que ya he culminado mi trabajo de grado le doy gracias a la vida por haberme permitido, trabajar con personas tan maravillosas como lo son las de la tercera edad, porque he vivido una experiencia que quizá nunca se me olvidara y que estoy muy seguro que será de mucha importancia para mi desempeño laboral”.

**WILLIAM FERNANDO ORTEGA**



## BIBLIOGRAFÍA

### Referencias

- Barbero, J. M. (2001), *Imaginario de nación. Pensar en medio de la tormenta*. Impronta nacional colombiana.
- Brenes & Rosero-Bixby, 2002; Rosero-Bixby, (1995), estudios demográficos de las Naciones Unidas.
- Caicedo Hoffman y Cardona Rojas. (1999), “*Un resultado de la recreación como medio y no como fin*”.
- Castoriadis, C. (1996), *la institución imaginaria de la sociedad I* (Barcelona) Tusquets Editores.
- Comfort, A. (1986), *una buena edad. La tercera edad*. Editorial Blume.
- Heidegger, M. (1951), *el ser y el tiempo*. Fondo Cultura Económica.
- José Milton Guzmán, Oscar Ospina y Nancy Leonor Bravo. (2002), “*Una luz para los años dorados*”.
- Keith. (1980), “*Categorización de los roles fundamentales asumidos por las personas mayores*”.
- María Elisa Sánchez Acosta. (2002), “*El adulto mayor, la actividad física y la calidad de vida*”.
- María Elvira Bernal y Gloria Inés López. (2004), “*Implementación de la estrategia de auto cuidado y estilos de vida saludables en grupos intergeneracionales de los municipios del departamento del Cauca para promover un envejecimiento activo y saludable*”.
- Murcia Jaramillo (2000), *complementariedad Etnográfica*.
- Murcia P. N., Jaramillo E. L.G., Camacho C.H., Giraldo L.M., *imaginario de los jóvenes escolares ante las clases de educación física*. Armenia (Quindío). Kinesis.
- Ordóñez y Gómez (1998) *Comportamiento y salud 2*. Santa fe de Bogotá.
- San Agustín (1990) *confesiones XI*, 14. Madrid, Alianza Editorial S.A.

Szamosi, G. (1986). *Temporalidad, Determinación y Azar*. En Bleichmar, S. (comp). Lo reversible y lo irreversible. Argentina, paidòs. 92 Cáp. III.

WWW. DANE. gov.co – link, censo, 2005, población.

Zubiri, X. (1989). *Espacio, Tiempo, Materia*. Madrid, España. Alianza Editorial Fundación Xavier Zubiri.