

**ACTIVIDAD FÍSICA, UN ESCENARIO DE INTEGRACIÓN Y PARTICIPACIÓN DE
LAS PERSONAS MAYORES CON DIVERSIDAD FUNCIONAL SEVERA Y
MODERADA EN EL HOGAR PARA ANCIANOS SAN JOSÉ DE SARAMITA.**

**ANDREA CAROLINA RODRÍGUEZ MENJURA
JOHANNA MARCELA CARDONA MORENO**

**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA
RECREACIÓN Y DEPORTES
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE
FUSAGASUGÁ
2017**

**ACTIVIDAD FÍSICA, UN ESCENARIO DE INTEGRACIÓN Y PARTICIPACIÓN DE
LAS PERSONAS MAYORES CON DIVERSIDAD FUNCIONAL SEVERA Y
MODERADA EN EL HOGAR PARA ANCIANOS SAN JOSÉ DE SARAMITA.**

ANDREA CAROLINA RODRÍGUEZ MENJURA

Código: 112212176

JOHANNA MARCELA CARDONA MORENO

Código: 112212116

Asesor de proyecto de grado: ANA MILENA ARROYO

**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA
RECREACIÓN Y DEPORTES
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE
FUSAGASUGÁ**

2017

AGRADECIMIENTOS

A nuestra asesora Lic. Ana Milena Arroyo, quien dedico parte de su tiempo a orientar y guiar nuestro proceso de investigación, este fue base fundamental para aclarar dudas y así mismo resolverlas.

Al docente del Hogar para Ancianos San José de Saramita Lic. David Castro, quien nos brindó un espacio y su apoyo para la realización y desarrollo de la propuesta investigativa.

NOTA DE ACEPTACIÓN

Nota aceptación

Jurado

Jurado

Contenido

Tabla De Ilustraciones	7
Tabla De Anexos	8
Actividad física, un escenario de integración y participación de las personas mayores con diversidad funcional severa y moderada en el Hogar Para Ancianos San José de Saramita	9
Introducción	9
Marco Referencial.....	13
Antecedentes.....	13
Actividad Física Integral Con Adultos Y Adultos Mayores En Chile: Resultados De Un Programa Piloto	14
La Incidencia De Programas de Actividad Física En La Población De Adultos Mayores.....	15
Diseño Y Gestión De Un Programa De Actividad Física Para Personas Mayores Institucionalizadas: Un Estudio De Caso.....	16
Influencia de la actividad física comunitaria en los adultos mayores en la comunidad distrito Cándido González.....	16
Adultos Mayores: Participación e Inclusión Social.....	17
Incidencia De La Actividad Física En El Adulto Mayor	18
Marco Teórico	18
Marco conceptual.....	21
Marco Metodológico	24
Población:	24
Técnicas de Recolección Análisis de la Información.....	25
• Observación de la población:	25
Entrevista.....	27
• Nota de campo	32
• La fotografía.....	36
Programa De Actividad Física.....	38
Creación de espacios de integración y participación	40
Análisis de los resultados.....	46
Conclusiones	48
Bibliografía.....	50
Anexos.....	54

Tabla De Ilustraciones

Ilustración 1 Construcción propia.....	26
Ilustración 2. Entrevista estructurada para las personas mayores (severas y moderadas).	29
Ilustración 3. Construcción propia. Formato diario de campo.....	33
Ilustración 4. Construcción propia.....	36
Ilustración 5. Fotografía de la actividad de manualidades.....	36
Ilustración 6	37
Ilustración 7. Trabajo artesanal.....	38
Ilustración 8. Manualidades	38

Tabla De Anexos

1 Anexo.....	54
2 Anexo.....	57
3 Anexo.....	59
4 Anexo.....	61
5 Anexo.....	63
6 Anexo.....	65
7 Anexo.....	67
8 Anexo.....	69
9 Anexo.....	71
10 Anexo.....	73
11 Anexo.....	75
12 Anexo.....	77
13 Anexo.....	78
14 Anexo.....	79
15 Anexo.....	81
16 Anexo.....	84
17 Anexo.....	85
18 Anexo.....	87
19 Anexo.....	89
20 Anexo.....	90
21 Anexo.....	92
22 Anexo.....	94
23 Anexo.....	95
24 Anexo.....	97

Actividad física, un escenario de integración y participación de las personas mayores con diversidad funcional severa y moderada en el Hogar Para Ancianos San José de Saramita.

Introducción

La llegada a la tercera edad siempre ha generado temor e incertidumbre en la mayoría de personas, en esta etapa de la vida hay un retroceso en la independencia del ser humano; con el pasar de los años el cuerpo se va deteriorando, va adquiriendo enfermedades y poco a poco pierde funcionalidad, por lo cual se crea dependencia para realizar las funciones básicas que poseen todos los seres humanos, muchos de los adultos que llegan a esta fase no cuentan con el acompañamiento y la ayuda de personas que les brinden los cuidados y requerimientos necesarios que son importantes para el desarrollo de su vida diaria, por esta razón se opta por buscar sitios que les ofrezcan la asistencia para complementar las necesidades y cuidados diarios.

Estas personas van adquiriendo muchas limitaciones físicas y sociales que los lleva a aislarse de la vida social, por otro lado dejan de convivir con sus familiares y se recluyen en los centros de cuidado de adultos mayores, generando múltiples conflictos en su vida como la depresión, tensión, soledad entre otros muchos estados anímicos, lo cual les genera en su convivencia discordias, divisiones entre ellos mismos y la interacción social va disminuyendo, en la mayoría de los casos estas personas van obligados a estos sitios porque los familiares son los que determinan su situación.

En el Hogar Para Ancianos San José De Saramita, se presentaron diferentes conflictos ya que existía a una gran división y frontera invisible entre las dos poblaciones presentes en este Hogar (*severos: entendido como el grupo de personas que padecen de alguna diversidad funcional, o enfermedades que por causa de los años ocasionaba alguna limitación física o cognitiva. * moderados: como el grupo de personas que a pesar de los problemas de la edad podían desenvolverse por sí solos y no poseían limitaciones significativas para su desenvolvimiento normal).

Estos dos grupos de personas se relacionaban muy poco debido a que las actividades que se realizaban en este sitio eran dirigidas mayormente para los moderados, ya que poseían un mejor estado físico y de salud para realizar las diferentes tareas y funciones que se les designaba ya que no requerían un acompañamiento dirigido y ellos lo hacían con mayor independencia.

Cuando se realizaban los diferentes juegos, cada población trabajaba por separado, a las personas moderadas no les gustaba interactuar y participar con la población severa en las diferentes actividades, ya que por sus limitaciones no realizaban con celeridad el trabajo. Los adultos con diversidad funcional moderada manifestaban y decían que ellos no podían realizar lo propuesto; esta situaciones fueron evidenciadas con desarrollo de la práctica comunitaria I, ya que gracias a las horas de intervención en esta práctica se logró interactuar con la comunidad, conociendo sus necesidades y los diferentes problemas e inconvenientes que se presentaban allí. Con estas intervenciones se demostró que ninguna de las dos poblaciones quería trabajar en conjunto y lo hacían por separado, lo cual se estableció un día para cada grupo.

En ese sentido, el propósito fue integrar a toda la comunidad indistintamente de su condición severa o moderada, a través de la actividad física, aclarando que además de desarrollar el proyecto con personas que tenían diversidad funcional, por lo cual se hizo necesario algunas modificaciones para que todos pudieran participar, ofreciéndoles así un momento de esparcimiento donde se integraban y participaban los adultos mayores de este hogar, colaborándose mutuamente y compartiendo con todos sin importar la condición en que se encontraran, pues con la ayuda necesaria las personas de condición severa podían participar activamente, no sólo de forma pasiva, lo cual ayudó a mejorar las relaciones de los participantes de las dos poblaciones.

De esta forma, surgió la necesidad y el interés investigativo de generar estrategias de integración y participación en Hogar Para Ancianos San José de Samarita, por medio de la Actividad Física; esta investigación estuvo orientada a través de la pregunta: ¿cómo generar escenarios de integración y participación de la comunidad Del Hogar Para Ancianos San José De Saramita por medio de la actividad física?; justificando que este proyecto se enmarco dentro de la línea de investigación de Pedagogía deportiva (cultura física escolar y extra escolar) realizando aportes relacionados con el papel de la actividad física (AF), no solamente en los

contextos escolares tradicionales sino también en otros campos de acción, como lo es el caso del hogar para Ancianos San José de Saramita.

La comunidad del hogar para Ancianos San José de Saramita, comprobó la gran división que había entre las dos poblaciones, con diversidad funcional: moderada y severa. La población con diversidad funcional severa, al inicio participaba de manera casi nula en las diferentes actividades pues al hablar con ellos en las entrevistas realizadas, manifestaban que por sus condiciones no podían participar, se sentían incapaces, de realizar las actividades ya que iban dirigidas a las personas moderadas, quienes también manifestaron que no podían participar pues algunos padecían alguna diversidad funcional por lo cual se sentían poco útiles e inseguros de sí mismos en la sociedad en la que vivían; por otro lado, la población con diversidad funcional moderada constituida por personas que aún desarrollaban movimientos sin ayuda y de manera independiente, eran funcionales, podían participar en las actividades que se propusieran, pero a veces por decisión propia participaban en menor medida que las personas severas.

Para la integración de la comunidad, se utilizó la AF (juegos, formas jugadas, caminatas, actividades rítmicas, manualidades, ejercicio físico, entre otras), ubicando como objetivo principal la generación de estrategias pedagógicas que evidenciaron la integración y participación de la población con diversidad funcional Severa y Moderada, por medio de la AF, para comenzar, se desarrollaron los objetivos específicos, realizando un diagnóstico con el fin de conocer los escenarios, los implementos que poseía el hogar y las personas que participarían, teniendo así un punto de partida, el cual era necesario para conocer las diferentes limitaciones y cuidados que requerían algunos de los posibles participantes, así como también se tuvo en cuenta para planear las diferentes actividades con los materiales que se tenían y llevando algunos para el desarrollo exitoso de las tareas,

Luego, con ayuda del docente de educación física del Hogar y la participación de dos adultos mayores se diseñó la propuesta de AF seguido de la implementación de esta, generando de igual forma la integración y participación de las dos poblaciones, dando como resultado la creación de espacios de integración y participación para las personas con diversidad funcional, entre las actividades que se realizaron estaban diferentes juegos y a pesar de las condiciones en que se encontraban pudieron realizar los entrenamientos programados, también se realizaron manualidades que a pesar de ser actividades que eran más individuales al final se socializaban

todos los trabajos, para lo cual algunos daban sus opiniones acerca de estos relacionándose entre sí y dando las opiniones surgidas a partir del trabajo realizado, compartiendo momentos gratos y de socialización.

Como autores principales que sustentaron la investigación se utilizaron a Berraza, Castillo, Pont, Ramos, Romanach, Lobato, Durán, Orbegoz, Uribe, Uribe, Vidarte, Vélez, Sandoval, Alfonso, Santos, Moreno, Carmona y Montiel, Galeano, Pulido, Zúñiga, Lambert, Jiménez, Herrera, Pérez y Bueno como se podrá ir evidenciado en el desarrollo del documento.

De la revisión documental de los 19 antecedentes se destacaron 7 por sus similitudes con el estudio realizado, estos fueron: actividad física integral con adultos y adultos mayores en Chile, diseño y gestión de un programa de actividad física para personas mayores institucionalizadas, influencia de la actividad física comunitaria en los adultos mayores en la comunidad distrito cándido González, aumento de los niveles de motivación hacia la actividad física en el adulto mayor, utilizando el Aquaym como medio facilitador, el envejecimiento y la actividad física, adulto mayor, redes sociales e integración, mayores influencias de la actividad física en la capacidad cognitiva de personas mayores de 60 años.

Este proyecto fue desarrollado en el Hogar para Ancianos San José de Saramita, que cuenta con ciento cincuenta (150) personas, cincuenta (50) son personas con diversidad funcional (severas) y cien (100) funcionales (moderadas), se tomaron como muestra siete (7) participantes en condición severa y siete (7) en condición moderada.

El enfoque que se abordó fue cualitativo y el paradigma histórico hermenéutico, las técnicas que se utilizaron para la recolección y análisis de la Información fueron: Observación de la población, la Entrevista semiestructurada y estructurada, Diario de campo y fotos, desarrollando así cuatro fases: fase de diagnóstico, fase de diseño del programa de AF, fase de implementación de esta propuesta y fase de evaluación y aceptación de la propuesta, gracias a este paradigma se interpretó como se logró integrar y hacer partícipes a las dos poblaciones en las actividades que se llevaron a cabo durante el desarrollo de la propuesta de AF.

Con la implementación del plan de AF se crearon espacios de integración y participación, a pesar de las condiciones de cada persona todos tuvieron algo que brindar y ofrecer en el desempeño de las diferentes actividades que se realizaron, comprendiendo que a pesar de las diferencias y las limitaciones que tengan cada persona es un ser que tiene infinidad de aspectos

que brindar y que el no poder participar de algo es mas no querer, pues algunos se negaban antes de intentar; esta fue una de las dificultades surgidas, pues muchas veces los participantes se predisponían diciendo que no podían realizar algunas actividades por sus diferentes condiciones de salud, algunos adultos mayores igualmente no querían trabajar en equipo con sus compañeros pues no creían en las capacidades de estos, diciendo que ellos no podían participar por sus dificultades motrices adquiridas por su estado de salud actual, situaciones que poco a poco se fueron mejorando y todos participaban en equipo.

Con este programa de AF se fue mejorando la autonomía de los participantes pues gracias a ella encontraron espacios de socialización, diversión, risas, enojos, amistad y colaboración, pues a pesar de las condiciones físicas en que se encontraban o su estado de su salud, todas las personas pudieron participar de forma activa como pasiva, todos lograron experimentar situaciones de fracasos tanto como de éxitos brindándoles diversión en momentos cortos de sus vidas, pero que fueron de gran significado, alcanzando así los objetivos propuestos de esta investigación.

Marco Referencial

Con el aumento de la población de adultos mayores, se ha desarrollado diferentes proyectos, tratando de mejorar su calidad de vida y buscando garantizar la protección de sus derechos; a continuación se presentaran algunos antecedentes de trabajos realizados con este tipo de población.

Antecedentes

Para el desarrollo de la investigación se tomaron como referencia 19 artículos científicos, tesis de grado, tesis de doctorados, con el fin de dar una mayor confiabilidad a la investigación, estos fueron: Actividad física integral con adultos y adultos mayores en Chile: resultados de un programa piloto, La incidencia de programas de actividad física en la población de adultos mayores, Diseño y gestión de un programa de actividad física para personas mayores institucionalizadas: un estudio de caso; Influencia de la actividad física comunitaria en los adultos mayores en la comunidad distrito cándido González, Aumento de los niveles de motivación hacia la actividad física en el adulto mayor, utilizando el aquaym como medio

facilitador; Plan de ejercicios para personas mayores de 65 años, personas con hipertensión arterial, Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos, Adultos mayores: participación e inclusión social, El envejecimiento y la actividad física, recreación y salud en el adulto mayor, Incidencia de la actividad física.

La actividad física para el adulto mayor en el medio natural, Actividades físico deportivas para personas mayores: nuestra experiencia en la comarca del Duranguesado”, Adulto mayor, redes sociales e integración, Mayores influencia de la actividad física en la capacidad cognitiva de personas mayores de 60 años, Participación comunitaria, desde la mirada de los que no participan, Participación comunitaria como dinámica de satisfacción de necesidades en la comunidad la estrella- la vega, Política pública social para el envejecimiento y la vejez en el distrito capital 2010-2025, Aumento de los niveles de motivación hacia la actividad física en el adulto mayor, utilizando el aquaym como medio facilitador.

A continuación se realizara una descripción de 7 documentos, artículos científicos, tesis de doctorado y tesis de pregrado, pues fueron las que más se aproximaron a esta investigación:

Actividad Física Integral Con Adultos Y Adultos Mayores En Chile: Resultados De Un Programa Piloto

Esta investigación fue realizada en Chile en el año 2005; con el fin de promover y mantener una buena salud previniendo las caídas fracturas y pérdida ósea en la tercera edad, se llevó a cabo un plan piloto de AF, en este se realizaba un calentamiento previo, una vuelta a la calma y realización actividades aeróbicas, flexibilidad, fuerza y actividades recreativas.

Este plan llevo unas fases para dar inicio a los talleres:

1. Diagnóstico.

2. Fase de **sensibilización** de la población con las actividades, realizando actividades aeróbicas de corta duración y llevando a cabo charlas acerca de la importancia de hábitos saludables.

3. Fase de **autocontrol**, aumento de la duración de las actividades reconocimiento del nivel de esfuerzo y fatiga en el que se encontraba.

4. Fase de **transferencia**, aumento de la duración y la intensidad de las actividades, creación de iniciativa a realizar AF sin un guía.

5. Fase de **independencia**, manteniendo la duración y la intensidad del ejercicio, desarrollo de AF sin guía y realizando una medición de colesterol y glicemia, por parte del equipo médico.

Los aportes que realizó esta investigación fueron, corroborar que la AF en los adultos mayores es de gran importancia, pues ayuda a que las personas mantengan su condición física actual, incentivando a seguir activos en esta edad y procurando una mejor calidad de vida, así como también destaco que la actividad aeróbica de baja intensidad, es la más utilizada con este tipo de población.

Aumento De Los Niveles De Motivación Hacia La Actividad Física En El Adulto Mayor, Utilizando El Aquaym Como Medio Facilitador.

Este estudio fue realizado en el año 2016 en Fusagasugá en el Hogar Aaron Abuelos Casa Campestre (adulto mayor), desarrollando un plan de actividad física basado en gimnasia acuática, con el fin de que estas personas llevaran un estilo de vida activo y productivo, manejando diferentes ejercicios y actividades recreativas fáciles y sencillas de realizar.

Esta investigación es de gran similitud a la que realizamos pues desarrolla un programa de actividad física en el agua con el fin de mantener funcionales y activas a las personas de la tercera edad, ayudando a tener en cuenta alguna de sus actividades que fueron creativas y se pudieron adaptar en otro terreno.

La Incidencia De Programas de Actividad Física En La Población De Adultos Mayores.

Este estudio fue realizado en España en el año 2009, buscaba poner en evidencia como el tai chi chuan sirve para mantener los niveles de autonomía y funcionalidad en adultos mayores con el fin de mantener una autonomía motriz; la práctica de esta disciplina oriental ayuda a la prevención y disminución de caídas, y a aumenta la fuerza concéntrica y excéntrica de los cuádriceps.

En este programa se utilizó una intensidad moderada constante y de fácil autorregulación individual, con contenidos que eran ejercicios atractivos y variados de resistencia, fuerza, flexibilidad y control del equilibrio, los ejercicios eran suaves, rítmicos e indoloros, sin tirones bruscos, manteniendo el ritmo respiratorio y con una buena postura, cómoda y estable.

Este estudio realizó aportes al proyecto en cuanto a la posible realización de esta disciplina novedosa y llamativa, que puede ser incluida en el programa de AF ha desarrollado, pues este tipo de movimientos son de control corporal y por tanto requiere de concentración, ya que se realizan movimientos lentos, rítmicos y coordinados siempre con la respiración.

Diseño Y Gestión De Un Programa De Actividad Física Para Personas Mayores Institucionalizadas: Un Estudio De Caso

Este estudio fue realizado en Málaga, 2005. Con el pasar de los años y la llegada a la tercera edad se cree que ya no es tiempo de llevar hábitos de vida saludable, pero por el contrario es una época en que los cuidados deben aumentar con el fin de prolongar la longevidad de forma autónoma, este programa de AF estaba enfocado en potenciar el grado de independencia, previniendo las caídas, situación que afectaba a la población de adultos mayores.

El desarrollo del programa estaba organizado en:

1. parte inicial, calentamiento (marcha, movilidad articular y flexibilidad).
2. parte central: ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad así como de equilibrio.
3. parte final: vuelta a la calma.

Los aportes que realizó este proyecto fueron bastantes, pues esta investigación fue una de las más afines al proyecto, ya que utilizaba las mismas herramientas de recolección de información, como son el diario de campo, la entrevista, el video y fotos; además de que estaba enfocada en diseñar un programa de AF utilizando las capacidades condicionales (fuerza, resistencia y flexibilidad).

Influencia de la actividad física comunitaria en los adultos mayores en la comunidad distrito Cándido González.

Con el fin de promover una buena vejez se desarrolló un programa de actividad físico-recreativo. Los ejercicios que se aplicaron fueron aerobicos moderados; en la elaboración de las actividades se tuvieron en cuenta las necesidades y características específicas de cada persona, así como los posibles intereses de la población, teniendo en cuenta la opinión de los participantes acerca de que actividades.

El plan de AF estaba organizado de esta forma:

1. Gimnasia básica:
 - a. Resistencia aeróbica: marcha, caminata. Aerobios de bajo impacto
 - b. Equilibrios : Estático y dinámico
 - c. Coordinación: Simple y complejo
 - d. Movilidad articular o flexibilidad
2. Juegos y formas jugadas
3. Gimnasia suave
4. Actividades rítmicas
5. Relajación
6. Actividades complementarias:
 - a. Paseos de orientación.
 - b. Actividades recreativas.
 - c. Festivales de composición gimnástica.
 - d. Encuentros deportivos culturales.
 - e. Reuniones sociales

Con esta investigación se pudo entender que las actividades que se desarrollan con adultos mayores son preferiblemente aeróbicas moderadas; teniendo en cuenta que todos los planes de AF que se desarrollan deben atender a las necesidades y características de la población participante.

Adultos Mayores: Participación e Inclusión Social.

Este documento fue desarrollado en Montevideo- Uruguay, en el año 2005. En él se exponía cómo la población de adultos mayores se encontraba en un alto índice de vulnerabilidad por lo cual se desarrollaron programas de inclusión, para mejorar su calidad de vida y bienestar físico, creando espacios de inclusión social manteniendo a los adultos mayores activos y como parte importante de la sociedad, Pérez (2005) afirma “generar procesos de inclusión social, fortaleciendo las redes sociales, los procesos de integración intergeneracional y la participación”(p.9).

Esta investigación ayudo a entender que los adultos mayores requieren de espacios de integración e inclusión con el fin de mantenerse activos física e intelectualmente, pues el estado de quietud tiende a empeorar su salud, así como también provoca depresión y estrés, compartir con otras personas y participar de diferentes actividades ayudan a mejorar el estado de ánimo, mejorar la autoestima y seguridad propia.

Incidencia De La Actividad Física En El Adulto Mayor

Esta investigación fue realizada con 30 adultos mayores, desarrolló un programa de AF para mejorar la calidad de vida del adulto mayor, se realizaban por circuito de diez estaciones, con un descanso de 10 minutos entre circuito; se pudo notar que al finalizar este programa la condición de las personas mejoro así como estímulo el optimismo, las relaciones sociales y la autoestima.

Este proyecto a pesar de tener un carácter cuantitativo también tuvo similitud con la investigación desarrollada, ya que crea un programa de AF, en el cual se pudo evidenciar como ayudo a mejorar las relaciones sociales, y la integración el adulto mayor en estas actividades que les permitió mantenerse activos y mejorar su calidad de vida.

Marco Teórico

“El envejecimiento es un proceso universal, continuo, irreversible, dinámico, progresivo, declinante y heterogéneo, y hasta el momento, inevitable, en el ocurren cambios biopsicosociales resultante de la interacción de factores genéticos, sociales, culturales, del estilo de vida y la presencia de enfermedades”. (Berraza y Castillo, 2006, p.3)

Es una etapa de la vida en la cual surgen diferentes modificaciones fisiológicas, se empieza a evidenciar el deterioro físico de los diferentes sistemas que componen el cuerpo humano; es conocido por la sociedad que una de las formas de mantener y mejorar los achaques y problemas que se presentan con la edad es la AF,

“Realizar actividad física, ejercicio, deporte está más que justificado, no solo a nivel de salud, sino también como actividad recreativa. Por ello he agrupado los factores que justifican por qué y para qué hacer actividad física en cuatro grandes bloques y aspectos.

Los tres primeros son: prevención, mantenimiento, y rehabilitación que pueden agruparse bajo el concepto de bienestar físico y salud, y que tienen una finalidad básica utilitaria. Un cuarto grupo llamado recreativo englobaría más los aspectos lúdicos, sociales y afectivos”. (Pont, 2010, p.61)

La práctica de AF en adultos mayores debe aplicarse con precauciones, de acuerdo a sus capacidades individuales y teniendo en cuenta de igual forma su estado de salud, debido a que en esta etapa de la vida,

“La velocidad de recuperación de la frecuencia cardiaca, presión arterial, consumo de oxígeno y eliminación de dióxido de carbono después del ejercicio, es más lento en los ancianos. La tensión arterial (TA) aumenta en unos 10 a 40 torr, siendo la mayor parte de este aumento entre los 65 y 70 años... La fuerza muscular disminuye en 20% al llegar a los 65 años”. (Ramos, 1989, p. 92)

La participación en la AF de adultos mayores ayuda a mejorar su ambiente y su estado emocional, es un escenario donde personas con diversidad funcional, pueden relacionarse independientemente de sus condiciones físicas.

“Entendemos que las mujeres y hombres con diversidad funcional tienen que ver con sociedades que, siendo intrínsecamente imperfectas, han establecido un modelo de perfección al que ningún miembro concreto de ellas tiene acceso, y que definen la manera de ser física, sensorial o psicológicamente, y las reglas de funcionamiento social. Por eso el término “diversidad funcional” se ajusta a una realidad en la que una persona funciona de manera diferente o diversa de la mayoría de la sociedad”. (Romanach y Lobato, 2005, p.4)

Este término (diversidad funcional) es utilizado con el fin de no dar un trato discriminatorio a este colectivo de personas, ya que aquellas también realizan aportes a las necesidades de la sociedad desde su diferencia, por lo cual surge este postulado evitando los antiguos términos que se utilizaban para dirigirse a este grupo de personas (minusválidos, deficientes y discapacitados).

El hecho de ser diferente y poseer otras cualidades no es un impedimento para interactuar e integrarse con otras personas, pues por el contrario es una buena forma de fomentar los valores, de conocer y valorar al otro como un ser distinto pero con igualdad de derechos.

La AF es uno de los medios para la integración e interacción de personas con diversidad funcional, como para personas que no la poseen, ya que con la llegada de la tercera edad las relaciones sociales tienden a disminuir en gran medida, Durán, Orbegoz, Uribe & Uribe (2007)

afirman “el proceso de socialización se ve afectado en esta etapa por la disminución inicial del contacto con familiares y amistades, relacionada con las limitaciones que aparecen a nivel de salud y que pueden perjudicar el contacto con otros” (p. 264).

La integración de personas con diversidad funcional en AF con personas que no tienen esta diversidad, es de gran ayuda para ellos, esta les permite sentirse participes de las diferentes actividades pudiendo aportar con sus capacidades, fortaleciendo su autoestima y mejorando su estado de ánimo.

Peláez, Uribe & Buela- Casal, (como se cita en Durán, Orbegoz, Uribe & Uribe 2007) la integración social, que contribuye a que el adulto mayor se involucre en diversas actividades sociales que le permitan mejorar sus condiciones físicas y su autonomía personal, así como la posición y satisfacción que tenga frente a la vida (p.265).

Gracias a esta integración se mejoran las relaciones sociales de las personas, teniendo una mejor calidad de vida y haciendo más amenos sus días; las relaciones sociales son de gran importancia en la vida de todo hombre, pues es sabido que el ser humano es un ser social por naturaleza, es por esto que la creación de escenarios de participación e integración es de gran importancia, dan la posibilidad de interactuar con las personas y en este caso por medio de la actividad física; estos escenarios son espacios abiertos que permiten la participación de cualquier persona, sin mirar su condición física o cognitiva, permitiendo la relación e integración de todos los participantes, brindándoles espacios de juego, goce e interactuando con todos sus compañeros.

La AF es uno de los espacios que se puede convertir en un medio de participación e integración de toda las personas, independiente de las limitaciones que posean.

Pont (2010) afirma. “Hablamos de una Actividad Física que no sólo implique movimiento, sino también en la que exista relación, juego, comunicación, bienestar, compañía etc.” (p.61).

La AF se puede entender de varias formas, entre tantas se explicaran dos (2) las cuales son acordes con esta investigación, la primera, según Organización mundial de la salud: Se considera AF a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

La "AF" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de AF planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

La AF abarca el ejercicio, pero también otras actividades que involucran movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Y la segunda, según La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO) conceptualiza la AF como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental. (Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, 2011, p.205)

Para los adultos mayores es recomendable la práctica de AF la cual, consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, depresión y deterioro cognitivo, la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD recomienda:

- La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen AF para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana. (OMS)

Marco conceptual

Para conocer, interpretar y analizar la investigación se indago acerca de los diferentes significados de las categorías principales de esta, empezando por diversidad funcional, término del que se tomaron 3 definiciones, el primero dice que diversidad funcional es un término reciente; anteriormente se utilizaba la discapacidad y la minusvalía;

Antiguamente en el término discapacidad se conocían dos grandes modelos: prescindencia y rehabilitador, ambos tomaban la discapacidad como algo negativo y como un problema.

El modelo de la prescindencia el cual consideraba la discapacidad como un castigo divino enfocado en el carácter religioso, pues se creía que era producido por fuerzas divinas o algunas fuerzas diabólicas. El segundo (rehabilitador) tomaba la discapacidad como una anomalía, que se basaba en una imperfección física, psíquica o sensorial, congénita o adquirida, pero que debía ser corregida como fuera marginando a las personas que no podían corregir sus imperfecciones. Gracias a esto surge la necesidad de establecer un término que no discriminara a los hombres y mujeres que sufrieran alguna discapacidad, surgiendo así el término diversidad funcional, el cual se refiere a personas distintas que cumplen un papel en la sociedad y velan por su dignidad humana (Palacios y Romanach, 2006).

La segunda definición hace referencia a la capacidad de actuar propia de los seres vivos y de sus órganos, pudiendo darse estas diferencias tanto a nivel cognitivo, como a nivel comunicativo, socio afectivo, sensorial y/o motórico” (Madrid, Sánchez, Corona y García, 2011, p. 25).

Y como última definición de diversidad funcional se entiende que las mujeres y hombres con diversidad funcional tienen que ver con sociedades que, siendo intrínsecamente imperfectas, han establecido un modelo de perfección al que ningún miembro concreto de ellas tiene acceso, y que definen la manera de ser física, sensorial o psicológicamente, y las reglas de funcionamiento social. Por eso el término “diversidad funcional” se ajusta a una realidad en la que una persona funciona de manera diferente o diversa de la mayoría de la sociedad. (Romanach y lobato, 2005, p.4)

El segundo término destacado en esta investigación fue Adulto mayor “este surgió en Francia para caracterizar a las personas de edad avanzada, jubilados, o pensionados con baja productividad y consumo” (Barquín, Blanck, Cobarruvias, Frenk y Lozano, 1999, p. 90-91).

Entiendo por adultos mayores al grupo de personas que sobrepasan los 60 años de edad, la mayoría de ellos entran en la etapa de jubilación dejando de lado su vida laboral, y disminuyendo su vida familiar pues sus seres más cercanos tienden a irse de su lado por sus diferentes ocupaciones.

El tercer término fue Actividad Física, este abarca el ejercicio, pero también otras actividades que involucran movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas, (Organización mundial de la salud), como segunda definición La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO) conceptualiza la actividad física como cualquier

movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psicosociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental.

El siguiente termino es envejecimiento este es un proceso universal, continuo, irreversible, dinámico, progresivo, declinante y heterogéneo, y hasta el momento, inevitable, en el ocurren cambios biopsicosociales resultante de la interacción de factores genéticos, sociales, culturales, del estilo de vida y la presencia de enfermedades (Berraza y Castillo, 2006, p.3). Como segunda definición de envejecimiento se entiende como un deterioro inevitable, aunque estuviéramos bien nutridos y viviendo un estilo de vida suficientemente satisfactorio tarde o temprano se manifiestan las señales más notorias del envejecimiento: arrugas en la piel, canas en el pelo, dificultad en la vista, dolores y achaques (Hidalgo, 2001, p.30).

Es importante resaltar la integración social en la investigación, ya que pues retoma la necesidad de la participación social. A través de la participación se logra ir accediendo a nuevas formas de integración y de cohesión social. No es tarea sencilla plantearse el tema de la integración por los múltiples basamentos y atravesamientos que tiene dicho eje central, el cual en la praxis ha sido objeto de confabulaciones con actitudes francamente excluyentes y opresivas (Méndez, Pérez y Uceda, S.F, p.331).

La participación en actividades sociales, económicas, culturales, deportivas, recreativas y de voluntariado contribuye también a aumentar y mantener el bienestar personal. Las organizaciones de personas de edad constituyen un medio importante para facilitar la participación mediante la realización de actividades de promoción y el fomento de la interacción entre las generaciones. (Segunda asamblea mundial sobre el envejecimiento, 2002, p, 17)

La participación en organizaciones comunitarias permite al adulto mayor canalizar adecuadamente su tiempo libre y al mismo tiempo contribuir en su calidad de vida, esta forma de integración permite al adulto mayor conectarse con su grupo de pares compartiendo más allá de la carencia y desarrollando potencialidades a partir de este contacto. (Zapata, 2001, p. 191)

Marco Metodológico

El paradigma que se abordó en esta investigación fue el histórico hermenéutico, el cual permitió realizar diferentes interpretaciones de la realidad actual, observada desde varios puntos de vista, reflexionando sobre esta para ayudar a mejorar los diferentes dificultades que se puedan encontrar en la sociedad, o en una comunidad específica, como en este caso la comunidad del Hogar para Ancianos San José De Saramita,

Este paradigma está basado en el conocimiento que nos ayuda a mantener la vida cultural, nuestra comunicación y significado simbólicos. Respaldo por la metodología cualitativa, cuya lógica sigue un proceso circular que parte de una experiencia que se trata de interpretar en su contexto y bajo los diversos puntos de vista de los implicados. (Valles, 1999, p. 56)

El enfoque en el que se basó esta investigación fue cualitativo, se interpretó la realidad de las personas que vivían en el hogar, conociendo y brindando una solución al problema que se presentaba allí, “el enfoque cualitativo puede definirse como un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo visible, transforman y convierten en una serie de representaciones en forma de observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos” (Hernández, Fernández y Baptista, 2006, p.9).

Se tuvo en cuenta el contexto natural en el que se desenvolvían los adultos mayores del hogar para ancianos San José de Saramita, comprendiendo e interpretando la realidad del problema que se vivía en este sitio gracias a que “la investigación social cualitativa presenta al investigador diversos modos de comprender e interpretar la realidad” (Galeano, 2003, p.55).

Población:

La comunidad que se abordó fue el Hogar para Ancianos San José de Saramita, este hace parte de la Congregación de las Hermanas Dominicanas Hijas de Nuestra Señora de Nazaret, tiene convenio con Secretaria Distrital de Integración Social, está ubicado en Calle 22 Nro. 36A-25, este lugar cuenta con (150) ciento cincuenta personas, las cuales se subdividían en dos poblaciones, severa o no funcional con (50) cincuenta personas y la población moderada o funcional con (100) cien personas; se trabajó con (7) siete personas de población severa y (7)

siete de población moderada, entre ellas (8) ocho de género masculino y (6) seis de género femenino.

Técnicas de Recolección Análisis de la Información

Para la recolección de la información se determinaron las siguientes herramientas y técnicas:

- **Observación de la población:** fue una de las bases fundamentales para identificar la situación que se presentaba en el hogar para ancianos San José de Saramita, pues a simple vista se evidenciaba la división de la población con diversidad funcional severa y moderada. Para la aplicación de este paso metodológico se tomó como referencia a:

Martínez A, citado por Elssy Bonilla y Penélope Rodríguez “observar, con sentido de indagación científica, implica focalizar la atención de manera intencional, sobre algunos segmentos de la realidad que se estudia, tratando de capturar sus elementos constitutivos y la manera cómo interactúan entre sí, con el fin de reconstruir inductivamente la dinámica de la situación” (2007, p. 74).

Kawulich afirma “La observación participante es el proceso que faculta a los investigadores a aprender acerca de las actividades de las personas en estudio en el escenario natural a través de la observación y participando en sus actividades” (2005, p. 2)

FICHA DE DIAGNOSTICO Y/O LECTURA DE CONTEXTO. OBSERVACIÓN	
PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE HOGAR PARA ANCIANOS SAN JOSÉ DE SARAMITA	
Fecha:	
DESCRIPCIÓN DEL LUGAR	Materiales:
	Escenarios:
POBLACIÓN	Personas mayores:
	Promedio de edades:
	Personal del hogar

Ilustración 1 Construcción propia

Para la lectura del contexto se realizó una ficha de observación, con esta se conoció la locación del plantel, con el fin de identificar los materiales con los que se contaba y con cuales y en que escenarios se podía llevar a cabo la intervención, así como también se conoció un poco más a fondo, ya que gracias a esta ficha se pudo conocer algunas características de los habitantes.

Se inició con la herramienta de recolección la ficha de observación, recopilando así información que condujo al reconocimiento de este contexto tanto en la parte del lugar como en el de la población.

Se trabajó de una manera organizada ya que se utilizaron diferentes fechas, llenando cada uno de los espacios que se encuentran en esta ficha, se trabajó con el fin de saber a fondo sobre la estructura, espacios, materiales y población del hogar para Ancianos San José de Saramita.

Esta fase arrojó la siguiente información: la primera fecha fue la entrega del radicado para la intervención con la comunidad, obteniendo resultados positivos y aprobando la participación investigativa en esta, en la segunda fecha se tuvo un diálogo a profundidad con el docente de Educación Física “ David Castro” quien hizo parte fundamental de la investigación, siendo participe y testigo de los resultados obtenidos en el proceso que se llevó a cabo; con la entrevista se obtuvo un diálogo sobre el origen del establecimiento, características y surgimiento de este hogar.

La tercera y cuarta fecha fueron fundamentales para observar en detalle el contexto, entre estas los espacios y materiales del establecimiento posibles para la realización de las actividades, allí se encontró: aros, pelotas, conos, costales, parques, dominós, rana, cucunuba, pintura, bastones etc. De igual forma los espacios y la estructura física, salón de artes, salón de deportes, salón de manualidades, zonas verdes, espacio para juegos de mesa, gimnasio bioecológico, contaban con gran cantidad de personal que ayudaba al progreso y a la calidad de este hogar, allí se encontraban enfermeros, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas y docentes de educación física. Las personas mayores que habitaban allí, son 150 (ciento cincuenta) las cuales se dividen en dos grupos, severa o no funcional con 50 (cincuenta) y la población moderada o funcional con 100 (cien) personas,

Entrevista: método de comunicación, donde el entrevistador y el entrevistado obtienen un diálogo formal, adquiriendo información que es de importante para la realización de la investigación Valles (1999), afirma: “la entrevista es una técnica de obtención de información relevante para los objetivos de un estudio” (p.181)

La entrevista logra un acercamiento directo con los sujetos implicados, conociendo y brindando información necesaria de la población con la que se desarrolla la investigación por medio del diálogo “la entrevista de investigación es por lo tanto una conversación entre dos

personas, un entrevistador y un informante, dirigida y registrada por el entrevistador con el propósito de favorecer la producción de un discurso conversacional” (Jiménez, 2012, p. 124).

La estructura de la entrevista se diseñó en primer lugar de manera no estructurada, ya que se recogió información de una manera constructiva, “las preguntas pueden ser de carácter abierto y el entrevistado tiene que construir la respuesta” (Jiménez, 2012, p. 126).

Se prosiguió con una entrevista estructurada, donde las preguntas fueron de carácter cerrado, para obtener información contundente y precisa de la población a investigar,

La entrevista se realizó a los adultos mayores participantes, para recoger información sobre los acontecimientos que se desarrollaron en el contexto personal y social, con esta se pudo indagar más la vida pasada y acciones significativas por las que habían pasado los adultos mayores, también se conoció que actividades realizaban en el hogar en el tiempo libre, como eran las relaciones con sus compañeros y que concepto tenían de AF, para lo cual se elaboró la siguiente entrevista:

ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LAS PERSONAS MAYORES DEL HOGAR PARA ANCIANOS SAN JOSÉ DE SARAMITA
Su participación es totalmente libre y podrá retirarse de la encuesta si lo considera pertinente.
La presente encuesta se realiza con el objetivo de conocer su opinión y el concepto que tiene acerca de la actividad física que se realiza en el hogar.
Nombre:
Edad:
Genero:
Enfermedades:
¿Con quién vivía?
¿Cómo es la relación con su familia?
¿Cómo es la relación con el personal que lo atiende en el hogar?
¿Se relaciona con todos sus compañeros del hogar?
¿Qué entiende por actividad física?

¿Cuál es la actividad realizada en el hogar que más le llama la atención?

¿Le gusta participar de las actividades que se plantean?

¿Qué tipo de actividades ha visto que se realizan en el hogar?

¿Cuál es la actividad que más le ha llamado la atención? Y ¿Por qué?

¿Las actividades que se realizan incluyen a las dos poblaciones?

Ilustración 2. Entrevista estructurada para las personas mayores (severas y moderadas).

Construcción propia.

La entrevista estructurada que se aplicó a las personas con el fin de conocer diferentes aspectos que muchas veces los lleva a aislarse por sí solos, con las entrevistas se logró conocer algunos aspectos que fueron importantes en el proceso de investigación.

Se explicó y se dio a conocer las diferentes preguntas, trabajando en diferentes fechas ya que se les realizó la entrevista individualmente, algunas personas de la población moderada lograron realizar y escribir la entrevista, a las personas de la población severa se les colaboró con la escritura en la hoja, al finalizar todos firmaron, constatando que ellos estuvieron presentes en estas.

Este instrumentó arrojó los siguientes resultados, para esto se codificó a cada una de las personas entrevistadas con la letra (P) y el número según el orden de entrevistas, esto se evidencia en los anexos del 1 al 14, en este caso se pudo concluir que algunas personas tienen algún vínculo con sus familiares como se vio reflejado con la aplicación de este instrumento, el participante 10 (P 10) expresó que se seguía hablando con su familia y actualmente venían a visitarlo cada 15 días, así como también se vio reflejado que otras personas no conocían o recordaban a su familiares y ellos no iban a visitarlos, como lo expresó el P 7 quien dijo no conocer sus familiares.

Gracias al desarrollo de la entrevista se demostró que la mayoría de participantes del programa de AF conservan un vínculo con sus familiares así fuera de forma lejana, como también otras personas no conservan ninguna cercanía; para algunos al hablar de sus familiares fue deprimente y doloroso pues unos lloraron y prefirieron no hablar del tema dando respuestas cerradas con un simple si o un no.

En el desarrollo de la investigación se logró establecer una gran empatía con la comunidad que hizo parte del programa de AF, el cual buscaba integrar y hacer partícipe a la población severa y moderada, surgiendo así unos tópicos que dieron lugar a las subcategorías que a continuación son descritas:

Historia de vida y relaciones sociales fuera del hogar:

El ser humano es un ser social el cual vive en constante interacción, con el pasar de los años estas relaciones se van disminuyendo pues poco a poco la mayoría de adultos mayores tienden a aislarse del medio social, algunos entran en la etapa de jubilación, sus seres queridos los llevan a sitios especializados para su cuidado, los estados de ánimo varían y tienden a volverse irritables, también influyen las diferentes enfermedades que surgen con la edad, así como algunos pierden a sus seres queridos por lo cual su núcleo familiar se ve roto, así como algunos son abandonados, lo cual influye en este asilamiento, estos factores fueron expresados a través de los diferentes anexos.

Tipos de Actividad Física

Con el transcurrir del tiempo la sociedad se ha venido estancando en una quietud absoluta, pues las personas se olvidaron de caminar, trotar, moverse o practicar alguna actividad, olvidando que estas son de gran beneficio para la salud física y mental, pues no se piensa en el futuro, las secuelas y enfermedades que estas arraigan, he allí la importancia de estar informados y más aún de practicar la AF como medio de prevención o mantenimiento de la salud física, cognitiva y emocional; en el caso del Hogar para Ancianos San José de Saramita muchas de las personas preferían mantener quietud, pues en el trascurso de su vida no les interesó esta práctica, es así que no entienden a que se refieren cuando se habla de este concepto, y al

preguntarles ¿Qué entienden por AF? Surgieron variedad de respuestas semejantes donde la respuesta más frecuente fue que era hacer ejercicio, jugar, caminar etc., como personas que desconocen este concepto (P13) *no sé*, (P9) *No*; de igual manera hubo respuestas de personas que en algún momento de su vida practicaron y aún conservaban la AF como costumbre de su diario vivir (P5) *el esfuerzo voluntario, para mejorar la calidad de vida y permanecer activos-saludables-*; se tomó en cuenta si antes y en el momento practicaban alguna actividad pues la mayoría de ellos alguna vez lo hicieron (P3) *hacia gimnasia, montaba bicicleta, iba al gimnasio, nunca me maquillaba*; así mismo muchos manifestaron no haber practicado ninguna actividad, o simplemente respondían que sí, pero no especificaban lo que practicaban, otros reconocieron la AF como las costumbres u oficios que realizaron anteriormente (P13) *no realizaba actividad física, trabajaba amarrar los terneros al medio día, alistar leña, luego se iba para la casa*, teniendo en cuenta que la gran mayoría a vivenciado de una u otra manera la AF, directa o indirectamente.

Relación e interés en el entorno y el hogar por la Actividad Física

Se quiso saber sobre la historia de la AF en el hogar pues allí se generan cierta clase de actividades para la comunidad, muchos de ellos tenían conocimiento de este, por eso mismo se indagó las actividades que más les llamaban la atención, si les gustaban y cuáles eran las actividades que habían visto en aquel lugar, esta información fue de vital importancia, ya que ayudo a la realización del programa de AF y su debida ejecución, tomando en cuenta diferentes respuestas tanto de las personas de la población severa como de la moderada haciendo así la respectiva modificación de cada sesión y actividad a realizar, muchos de ellos manifestaron el gusto por el baile, lanzamiento de pelota, manualidades y juegos autóctonos, algunos participaban muy poco de las actividades planteadas en el hogar , (P7) *poco*, las actividades que ha visto (P7) *bailoteo, juegos con pelota*, este manifiesta lo anterior, pero al haber modificado las actividades fue una de las personas que más participo y se integró en cada sesión generando en él y en la comunidad un espacio, donde se obtuvieron momentos de esparcimiento, alegría, sonrisas, gusto, colaboración, ayuda y muchas emociones que fueron evidentes a la hora de realizar este proceso.

Para la ejecución de cada sesión se plantearon objetivos, los cuales guiaron la intensidad, dando lugar a cada momento y programación de las actividades planteadas, es así que cada una de ellas se desarrolló con éxito, gracias a la disposición y participación de cada una de las personas, ante las actividades planteadas las que más se evidenciaron fueron las manualidades, juegos con elementos, juegos autóctonos, donde lo planteado y lo ejecutado algunas veces no concordaban y se hacían pequeñas variables o modificaciones para el mejor desenvolvimiento de la sesión; también se tuvieron que modificar algunas planeaciones ya que el programa de AF se plasmaron actividades acuáticas que no se pudieron ejecutar, por falta de escenario y de traslado de la población.

Relación con sus compañeros, socialización y participación

Cuando se llegó al hogar se evidenció que en este sitio se vivía una división entre las dos poblaciones que habitaban allí, pues las actividades que se realizaban abarcaban a la población moderada y cuando se realizaban sesiones para los severos se hacían de forma separada, por lo cual las relaciones entre ellos eran muy lejanas y distantes. Con la aplicación de la entrevista se conoció como eran las relaciones con el personal del hogar, compañeros y si las actividades iban dirigidas hacia las dos poblaciones: los adultos mayores expresaron que su interacción y socialización con el personal del hogar eran buenas, pues casi todos dijeron tener una buena relación, en cuanto la relación con sus compañeros algunos expresaron que el trato era regular, como lo expresó el participan

te numero 3 (p 3): la relación con mis compañeros es mala, no hay con quien tratar, así como algunas personas también dijeron que el trato con sus compañeros era bueno, en cuanto a las actividades que se realizaban allí, algunos expresaron que no siempre abarcaban a las dos poblaciones sino se realizaban de manera separada, pues algunos no lograban realizar lo que se estaba ejecutando y las personas de la condición severa expresaron que algunos moderados no jugaban con ellos.

- **Nota de campo:** permite hacer una descripción detallada de todo lo que ocurrió en una sesión de clase, desde la experiencia propia del observador y de la misma persona que desarrolla las diferentes actividades, rescatando situaciones que son relevantes para la

investigación, logrando la sistematización de las experiencias; también se entiende como diario de campo, aquel instrumento que sirve como medio de recolección de información en él se escribe los acontecimientos más importantes e impactantes que se observan en el transcurso de la sesión.

Schatzman y Strauss (1973) como se cita en Valles (1999, p. 171), menciona, las notas no son meras ayudas para el almacenaje y recuperación organizada de una información creciente, imposible de memorizar. Además de ello, y sobre todo, se trata de un registro vivo basado en una concepción interactiva de las etapas de la investigación. Las notas de campo no cumplen solamente la función de recogida de datos, sino que ayudan a crearlos y analizarlos.

NOMBRE DE LA INSTITUCION:		
FECHA:	TIEMPO PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE DEL PRACTICANTE		
SINTESIS (DESCRIPCIÓN DE LAS SITUACIONES)	ANALISIS COMPARATIVO ENTRE LO PLANEADO Y LO EJECUTADO	REFLEXION, FORTALEZAS, ASPECTOS MEJORABLES.

Ilustración 3. Construcción propia. Formato diario de campo.

Para la recolección de la información que surgía durante las sesiones y era importante se elaboró una ficha, en la cual se consignaban los datos más significativos, estos se analizaban de acuerdo a lo que sucedía en el desarrollo.

Se trabajó al finalizar cada una de las sesiones de AF logrando así recopilar y evidenciar la participación e integración de las dos poblaciones de este hogar por medio de la AF.

Esta herramienta arrojó lo siguiente, es así que se evidenciaron algunos factores que resaltaron en cada una de las sesiones ejecutadas y que en cada nota de campo se dieron a

conocer, como lo fue el factor (1) uno (F1) el gusto por las actividades, ya que a todas las personas al realizarlas, se les notaban en el rostro la expresión de alegría, tanto así que la motivación era mutua, todos se apoyaban y esto ayudo a mejorar el desenvolvimiento en la misma actividad y aumentaba el interés por estas mismas, de tal manera que gracias a las adaptaciones de estas actividades, se logró un gusto y una motivación por cada actividad que se realizaba en este hogar.

A continuación se explicará lo encontrado en las diferentes herramientas de recolección de información en las notas de campo codificando esta con la letra (N) y los factores codificados con la letra (F), que más sobresalen en cada uno de estos:

N5 F1 actividad gusto bastante ya que querían seguirla realizando.

N 6 F1, estado de alegría dándose apoyo entre ellos y sus rostros estaban con una sonrisa.

N8 F1, le gustaba escuchar la música.

Un elemento que influyó positivamente en las intervenciones fueron los recursos utilizados como método o estrategia que facilitaron y amenizaron el lugar, este instrumento era el sonido y el tipo de música que se emitía.

Otro factor (F) que se resaltó en esta investigación fue la (F2) colaboración y ayuda tanto de las docentes como las de sus compañeros, para el cumplimiento de esto, se llevaron y realizaron actividades variadas en las que todos participaron activa o pasivamente, a pesar de que todas las actividades se diseñaron con la idea de que todos las pudieran realizar, de tal manera que se adaptaron las actividades tales como las de juegos autóctonos, juegos con pelotas, expresión, entre otras para que todos estuvieran en ella sin excepción alguna.

- N1, F2 se les colaboró a los que NO podían por si solos pintar y dibujar.

N5, F2 personas lograron realizar completamente el ejercicio solos, el resto lo realizó con ayuda y colaboración.

Otro factor (F3) fue la participación, el gusto y el goce por aquellas actividades, cabe resaltar que se inició con una población de 7 (siete) personas en condición severa y 7 (siete) en condición moderada y a medida de cada sesión se integraron más personas de las dos poblaciones, reconociendo que para lograr la participación activa de todas las personas y más de los adultos

mayores fue la manera de dirigirse hacia ellas y la actitud que cada docente practicante transmitía, otro aspecto importante que se tuvo en las intervenciones con los adultos mayores fue el sistema de individualización, ya que se logró mayor participación si se le aplicaba y se le explicaba a cada uno, se identificó que las actividades que más gustaban eran de juego y las actividades manuales, así como las actividades que implicaban movimientos tales como lanzamientos, atrapar, estiramientos etc. .

También algunas personas tomaban la iniciativa de participar por si solas, ya que veían que en las actividades que se estaban desarrollando comenzaban a llamar para que se integraran en estas.

-D6, F3 una señora (Mary) que se encontraba sentada lejos pero estaba observando lo que se estaba realizando para lo cual nos llamó y nos solicitó el favor de si se le podía ayudar a trasladar porque ella quería participar de lo que se estaba realizando.

- N 9, F3, asistieron 14 personas de condición severa y 5 de la población moderada.

- N9, F3 participaron personas que nunca lo habían realizado.

Al inicio de la investigación se establecieron tres tópicos y en el transcurso de esta surgieron categorías que resaltaron e impactaron en cada intervención de la práctica que junto a las notas de campo dan lugar a todos aquellos acontecimientos que de manera ordenada se da conocer el proceso de sistematización de experiencia, pues con el diseño una matriz se enunciaron los aspectos que dan parte del resultado de este proceso.

En esta grafica se evidencia los tópicos junto a las categorías que surgieron en cada una de las intervenciones realizadas en el hogar.

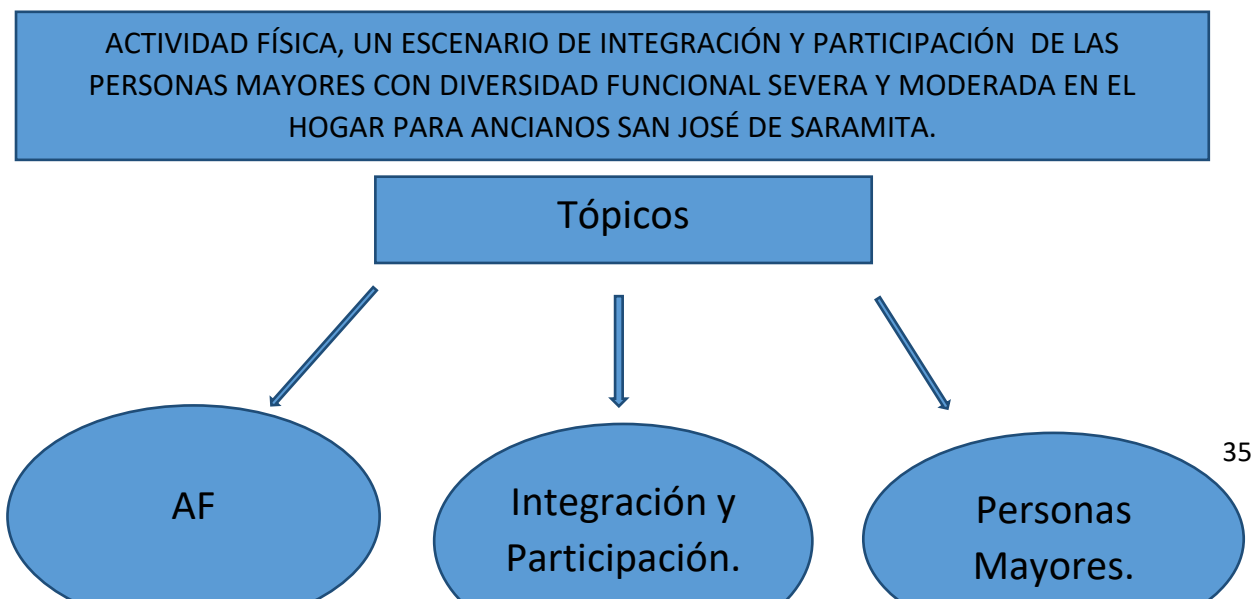


Ilustración 4. Construcción propia

- **La fotografía:** la fotografía fue un instrumento importante para el análisis, aportando detalles al trabajo que de otra manera no se podrían observar, obteniendo evidencias relacionadas con las actividades y situaciones de los participantes en el espacio en el que se encontraban, Burgos (2007) citado por Santos (1990, p. 196). Manifiesta que “La estructura del espacio, la forma de actuación de las personas y la situación de determinados objetos pueden ser recogidos por el objetivo de una cámara fotográfica” recopilando así los momentos más importantes de dicha situación, que sirvan como evidencia y constancia de lo realizado.

Esta herramienta se utilizó en todas las sesiones tomando en cuenta la participación de las dos poblaciones por medio de fotografía tomadas de celulares.

Este arrojo las siguientes imágenes con su debida explicación.

Las personas de condición severa recalcaron que les gustaba la implementación de AF ya que se incluían en estas, junto con sus compañeros de la población moderada, donde se logró evidenciar el rostro de alegría y emotividad a la hora de realizar estas actividades, este es el caso de la señora S4 una persona de la población severa, quien reflejo emoción al ser partícipe de las actividades programadas junto a todos sus compañeros.



Ilustración 5. Fotografía de la actividad de manualidades.

Con la aplicación del programa de AF se logró mejorar las relaciones entre las dos poblaciones, pues las personas que participaron continuamente en este plan, lograron estar cercanos y simpatizar entre ellos, ya que muchas actividades necesitaron de esa relación y ayuda mutua a pesar de las diferencias que se presentaron, cuando algunas personas de la condición severa necesitaron ayuda las personas de la población moderada les brindaron su apoyo en el momento justo, dando como resultado la creación de un espacio de integración y participación en la Comunidad.



Ilustración 6

En esta imagen se pudo observar que el espacio que se creó en la actividad de manualidades las personas de las dos poblaciones, participaron y se integraron, pues una de las personas moderadas le colaboro a sus compañeros de condición severa a recortar el cartón, ayudando de cierto modo a las otras personas participantes con esta acción.

Esta situación fue un factor que para la investigación fue positivo, pues la cercanía que se logró obtener entre los docentes practicantes y los participantes hizo que en las sesiones se evidenciara una participación e integración pues el estar socializando con sus compañeros y con otras personas ajenas al Hogar los hizo sentirse contentos y motivados a participar e interactuar de las actividades planeadas.



Ilustración 7. Trabajo artesanal



Ilustración 8. Manualidades

En estas ilustraciones se evidencia la cercanía de las personas mayores de las dos poblaciones con las docentes investigadoras en las diferentes actividades que se realizaron.

Programa De Actividad Física

Para el desarrollo de la propuesta de AF se llevaron a cabo algunos pasos metodológicos los cuales se organizaron en 5 (cinco) fases, estos serán descritos a continuación.

FASE	FASE I:	FASE II:	FASE III:	FASE IV:	FASE V:
MOMENTO	Diagnóstico de la población	Diseño de programa de Actividad Física.	Implementación del programa de Actividad Física	Evaluar: (grado de aceptación social):	Organizar y Analizar resultados
ACCIONES	Cualidades de la población: se determina cuáles son las características de la población, las enfermedades, que padecen estas personas definiendo cuáles son las actividades que se pueden realizar para que las dos poblaciones participen conjuntamente.	Juegos, formas jugadas, caminatas, actividades acuáticas, rítmicas, talleres de estimulación de memoria, entre otras.	Se pone en marcha las actividades programadas, según las necesidades de la población, para lograr la integración y participación de las dos poblaciones.	Por medio de las actividades programadas, se observara e identificara el grado de aceptación social y participación de las dos poblaciones, tanto de la población con diversidad funcional severa como moderada del hogar para Ancianos san José de Saramita.	De acuerdo a los instrumentos utilizados se organizara la información recogida durante el desarrollo de la propuesta, analizando si se cumplieron todos los objetivos propuestos.

Para la realización de esta propuesta y cronograma de AF de adultos mayores, se tuvo en cuenta el objetivo general, generando estrategias pedagógicas que permitieron evidenciar la integración y participación de la población con diversidad funcional (Severa y Moderada), en el Hogar Geriátrico San José de Samarita, por medio de la AF, de la misma manera se propusieron unos objetivos específicos que dieron cuenta a este proceso, tales son diagnosticar a la población del Hogar para conocer el escenario y los posibles participantes, Diseñar e implementar un programa de AF que genere integración de las dos poblaciones de diversidad Funcional Severa y Modera, Crear espacios de participación e integración en el Hogar por medio de la AF, para el cumplimiento de dichos objetivos se tomó en cuenta a Herrera. O., Pérez. B. & Bueno. E. (2010). “El Objetivo de diseñar un programa de AF para mejorar la participación de los adultos mayores de esta circunscripción en la práctica del ejercicio físico” de igual manera dio a conocer algunas de las actividades que se pudieron adoptar para el desarrollo y ejecución de la práctica investigativa tales como:

- Paseos de orientación.
- Actividades recreativas.
- Danzas tradicionales y bailes.
- Juegos populares y deportes adaptados.
- Festivales recreativos.
- Festivales de composición gimnástica.
- Encuentros deportivos culturales.
- Reuniones sociales.

Creación de espacios de integración y participación

Con la propuesta del programa de AF para las personas de este hogar de las dos poblaciones (severas y moderadas), se crearon escenarios de participación e integración, pero aquellos espacios no hacen referencia a la estructura física del establecimiento (gimnasio, salón de artes, zonas verdes. etc.), si no aquellos espacios que por medio de las actividades programadas se crearon, pues estas personas tuvieron el lugar para compartir con compañeros de toda la población en general, sin ninguna excepción.

Con lo dicho anteriormente se desarrolló una intensidad horaria de dos días por semana, cada día de dos horas y media, ejecutando cada una de las planeaciones propuestas de AF para la integración y participación de las poblaciones (severa y moderada).

Plan De Trabajo Mensual					
		Día 1	Intención	Día 2	Intención
SEPTI EMBR E	Sem 3	Tema: capacidades físicas condicionales. – test.	Medir las capacidades físicas de la persona mayor por medio de test, conociendo así su condición física actual.	Tema: expresión corporal y verbal – dibujo. Anexo #	Incentivar a la persona mayor a expresar y plasmar sus vivencias por medio del dibujo y el diálogo, así se evidenciará como es el estado mental y emocional de ellos.
	Sem 4	Tema: representación gestual y corporal.	Interactuar directamente con la población de adultos mayores mediante actividades de expresión gestual y corporal, donde cada uno va a representar los temas asignados,	Tema: ubicación espacio temporal e integración grupal.- teatro e imitación.	Proponer a los adultos mayores (severos y moderados) una manera de integración grupal y ubicación espaciotemporal por medio de actividades.

			para así evidenciar y observar las condiciones físicas y emocionales en que se encuentran las dos poblaciones (severas y moderadas).		
OCTU BRE	Sem 1	Tema: juegos autóctonos- Bolos gigantes.	Lograr que los adultos mayores (severos y moderados) del hogar Saramita tengan noción del tiempo mediante las formas jugadas de los bolos para mejorar la coordinación tiempo espacio.	Tema: juegos autóctonos – festival de juegos.	Identificar la relación social que existe entre los adultos mayores de las dos poblaciones (severa y moderada) por medio del festival de juegos autóctonos.
	Sem 2	Tema: manualidades – origami.	Ayudar a mantener la coordinación fina de los adultos mayores por medio de manualidades en este caso origami, así mismo	Tema: coordinación rítmica – aeróbicos.	Mantener activo la coordinación rítmica de los adultos mayores de las dos poblaciones (severa y moderada) del hogar para ancianos

			haciendo que las personas participen y se integren.		San José de Saramita por medio de coreografías elaboradas con música de los 90.
Sem 3	Tema: coordinación rítmica. – coreografía.	Mantener activo la coordinación rítmica de los adultos de las dos poblaciones (severa y moderada) de Saramita por medio de coreografías elaboradas con música folklórica, para activar la parte física como la emocional.	Tema: festival de juegos autóctonos – mini torneo	Identificar la relación social que existe entre los adultos mayores, por medio del festival de juegos autóctonos para personas de condición severa y moderada mejorando las relaciones interpersonales con las personas participantes.	
Sem 4	Tema: Lanzamiento s y percepción – globo terapia	Lograr activar la percepción y el movimiento integrando a los adultos mayores del hogar para ancianos San José de Saramita por medio de lanzamientos y	Tema: manualidades y coordinación fina- pintura con manos.	Mantener activa la coordinación fina de los adultos mayores de las dos poblaciones del hogar para ancianos San José de Saramita por medio de manualidades, como la pintura con	

			manejo del globo, para activar los sentidos del tacto, visión, auditivo.		manos, para retrasar la pérdida de esta parte de la motricidad.
NOVI EMBR E	Sem 1	Tema: manualidades y coordinación - pintura con pincel.	Mantener activa la coordinación fina de los adultos mayores del hogar para ancianos San José de Saramita por medio de manualidades, como la pintura, para retrasar la pérdida de esta parte de la motricidad.	Tema: caminata-	
	Sem 2	Tema: Actividades acuáticas.		Tema: manualidades- manipulación de objetos.	
	Sem 3	Tema: gimnasia con elementos. Bastones y botellas.		Tema: gimnasio- capacidades condicionales.	

	Sem 4	Tema: Integración social – compartir.		Tema:	

Análisis de los resultados

Como proceso inicial, las problemáticas fueron abordadas de diferente manera y situaciones que surgieron al transcurso de las intervenciones realizadas en este hogar, se implementaron unas fases o momentos que trascurrieron a través de la investigación y junto a las herramientas de investigación reflejando con éxito el sentido de estos resultados obtenidos en este proceso, se logró así el objetivo principal, Generar estrategias pedagógicas que permitieron evidenciar la integración y participación de la población con diversidad funcional (Severa y Moderada), en el Hogar Geriátrico San José de Samarita, por medio de la AF, consecuentemente los objetivos específicos que conllevaron a la ruta metodológica y a cada una de las fases que se plantearon en esta investigación.

Frente a las fases planteadas de intervenciones que se efectuaron del programa de AF que se desarrolló en las dos poblaciones se obtuvieron un sin número de resultados y anécdotas que marcaron el transcurso de cada sesión y la vida de muchas personas, tanto en la parte cognitiva, física y emocional; muchos de ellos se hicieron notar en cada actividad el cambio obtenido al participar conjuntamente de las actividades.

El desarrollo de esta investigación fue de gran significado pues dejó experiencias enriquecedoras que contribuyen a la formación de futuros profesionales, así como aportes que son significativos en la vida personal de cada investigador; fue enriquecedor de igual forma para la comunidad participante del programa de AF, que antes de iniciarlo se encontraba distanciada.

Con la implementación del programa de AF se logró mejorar las relaciones de los participantes, así como se creó un espacio de integración y participación, donde a pesar de las condiciones de cada persona todos tuvieron algo que brindar y ofrecer en el desempeño de las diferentes actividades que se realizaron, comprendiendo que a pesar de las diferencias y las limitaciones que tengan cada persona cada uno tiene muchos aspectos que brindar y que el no poder participar de algo es mas no querer, pues algunos se negaban antes de intentar. Con este programa se fue mejorando la autonomía e incitaba al amor por la actividad física, pues gracias a ella encontraron espacios de socialización, diversión, risas, enojos, amistad y colaboración, donde todos lograron experimentar situaciones de fracasos como de éxitos brindándoles diversión en momentos cortos de sus vidas pero que fueron de gran significado.

Gracias a los diarios de campo se pudieron evaluar los cambios que fueron surgiendo con el desarrollo de la investigación, ya que en estos se describió paso a paso lo sucedido durante cada intervención, percibiendo así, como las relaciones de los participante fueron mejorando en el transcurso de las intervenciones, esto se pudo constatar también gracias a las fotos y los videos que fueron obtenidos como evidencias en el desarrollo de la investigación, en estos se observó cómo compartían entre si los participantes, se colaboraban mutuamente y se relacionaban entre sí, debido a que algunas veces, las personas de condición severa requerían ayuda, para lo cual los participantes de condición moderada les colaboraban.

A continuación se muestra la debida tabla de los cambios obtenidos durante el desarrollo de la propuesta.

Fase	ANTES	DESPUÉS
Fase I diagnóstico de la población	La población se encontraba dividida, se realizaban actividades de forma separada, cada población participaba en un día establecido.	La población participaba en forma conjunta en las actividades realizadas, esto se pudo evidenciar gracias a las fotos y videos obtenidos.
Fase II Diseño del programa	Para el diseño de la propuesta se tuvo en cuenta la información recolectada en el diagnóstico, como también el objetivo general, con el fin de evidenciar la integración y participación de la población con diversidad funcional.	Se realizaron actividades como: Juegos, formas jugadas, caminatas, actividades acuáticas, rítmicas, talleres de estimulación de memoria, manualidades entre otras.
Fase III implementación programa	Se pone en marcha las actividades programadas, según las necesidades de la población, haciendo las debidas adaptaciones para que todos fueran participes.	Interacción continúa entre las dos poblaciones, gusto por la actividad física, mayor iniciativa de participación de la población severa, iniciativa de colaboración de la población moderada.
Fase IV	Se realizaron las actividades	Gracias a la aplicación de los diarios de

Grado de aceptación	programadas obteniendo así los diferentes resultados, teniendo que adaptar algunas para la participación de todos	campo, fotos y videos se pudo reconocer que los participantes mostraban gusto por participar en las actividades que se realizaban, disfrutaban de estos momentos, viéndose reflejado en sus rostros la alegría que sentían de participar con sus compañeros.
Fase V Organización y análisis de resultados	Recogida toda la información se organizó debidamente analizando los resultados obtenidos.	Se evidenció como con el desarrollo de la propuesta se logró integrar a las dos poblaciones del hogar, mejorando las relaciones de los participantes, la autonomía e iniciativa hacia la actividad física.

Conclusiones

Con la realización de esta investigación se pudo concluir que tanto las personas de población severa como de población moderada son aptas y capaces de participar en ciertas actividades, siempre y cuando se adapten a las necesidades de cada persona, como en el caso de la población severa a quienes se les tuvo que prestar mayor atención y dedicación para que ellos sintieran que su vinculación era importante .en las actividades que se realizaban, así como en el hogar ya que las redes sociales de ellos eran pocas, pues se encontraban alejados de las demás personas (personas moderadas).

Gracias a la generación de estrategias pedagógicas que permitieron la integración y participación de la población con diversidad funcional (Severa y Moderada), del Hogar para ancianos San José de Samarita por medio de la AF, se pudo mejorar las relaciones sociales de los participantes, todos se integraron y participaron continuamente, relacionándose con los compañeros en las sesiones de trabajo, lo cual ayudo a mejorar la convivencia haciéndola más amena con todos, sin importar que presentaran ciertas diferencias, pues es destacable que en todo proceso de socialización siempre se presentarán desacuerdos.

Gracias a estas estrategias se generaron espacios de integración y participación, estos no fueron tangibles pues no se asignó un sitio específico para la ejecución de las actividades, de hecho la locación en la que se trabajaba se cambiaba, pues esto fue parte importante de las estrategias pedagógicas, estos espacios eran intangibles y se desarrollaron cuando se realizaban las diferentes actividades programadas, era allí donde las personas compartían con sus semejantes y se integraban continuamente sin reparo alguno.

Además de crear escenarios de integración y participación con las personas severas y moderadas, surgieron otros factores significativos, que fueron enriquecedores para la comunidad, tales como la colaboración y ayuda tanto de las docentes como compañeros para el cumplimiento a cabalidad de las actividades, en este no se tuvo en cuenta solo lo físico sino también lo emocional y social, abarcando así las dimensiones del ser humano que son fundamentales para la vida de toda persona.

Bibliografía

Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., Mora, A., & Lorena, M. (2011). Actividad Física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Pulido, R. Balen, M. Flor Zúñiga, F (2007). Abordaje hermenéutico de la investigación cualitativa. Teorías, procesos, técnicas. Bogotá: universidad cooperativa de Colombia.

Ramos, Santiago. (1989). Plan de ejercicios para personas mayores de 65 años, personas con hipertensión arterial. *Educación física y deporte*, volumen (11 Nos 1-2), pp. 92.

Galeano, M (2003). Diseño de proyecto en la investigación cualitativa. Medellín: fondo editorial.

Melas, I., (S.F.) El Movimiento Natural. Barcelona, España: Paidotribo

Asociación deportiva de Colombia (AMEDCO)

Pont, P. (2010), Tercera Edad. Actividad Física Y Salud. Recuperado de:

https://books.google.es/books?id=f7HD9RQ8u9IC&printsec=frontcover&dq=tercera+edad+actividad+fisica+y+salud&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjf6sqa9v_LAhUJ5yYKHUA2AKcQ6AEIKjAA#v=onepage&q=tercera%20edad%20actividad%20fisica%20y%20salud&f=false

Rodríguez, M., Olivera, Y. & Tamarit, R. (2011). Influencia de la actividad física comunitaria en los adultos mayores en la comunidad distrito Cándido González. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 16, (162), [1-11]

Alzugaray, S., Maderos, L., y Sutz, L., (2011). La investigación científica contribuyendo a la inclusión social. Versión On-line ISSN 1850-0013, Recuperado de: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1850-00132011000200002&script=sci_arttext

Rodríguez, M. (2006). Influencia de un programa de actividad física sobre aspectos físicos y psicológicos en personas de más de 55 años en la población del Algarve. (Tesis doctoral). Universidad de valencia, España

- Madrid, D., Sánchez, P., Corona, D y García, M. (2011). De la exclusión a la inclusión: una forma de entender y atender a la diversidad funcional en las instituciones escolares. *Educación y Diversidad*, 5 (1) pp. 23-31
- Moreno, A. (2005). Incidencia de la actividad física en el adulto Mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5 (19) [222-237].
- Yeimi Jiménez, Y., Núñez, M, & Coto, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *Intercedes*, XIV (27). [168-181].
- Begoña, B. & Bouzas, M. (s.f). “Actividades físico deportivas para personas Mayores: nuestra experiencia en la comarca Del Duranguesado”. Recuperado de:
<http://www.bizkaia.eus/Kultura/kirolak/pdf/Charla%20MancomunidadDurango.pdf>
- López, Mario. (2011, 2 de mayo). Hacia la resignificación de la actividad física Argentina. *Red nacional de actividad física y desarrollo humano*. Recuperado de:
http://www.redaf.gob.ar/articulos/hacia-la-resignificacion-de-la-actividad-fisica-en-argentina_0c23.pdf
- Gálvez, A. (2012). *Influencia de la Actividad Física en la Capacidad Cognitiva de Personas Mayores de 60 años*. (Tesis doctoral). Universidad de Granada, Granada.
- Rosibel Orozco, R. & Molina, R. (2002). Actividad física, recreación y salud en el adulto mayor. *Intercedes*, 3 (4). [63-71].
- American Society of Hypertension, Inc. (2010). La presión arterial y su salud. Recuperado de:
<https://www.ash-us.org/documents/BloodPressureHealthSpanish.pdf>
- Duran, D., Orbegoz, L., Uribe, A & Uribe, J. (2008). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. *Universitas psychologica*. Vol 7 (1) pp. [263-270].
- Araneda, K. & Silva, R. (2010). Participación comunitaria, desde la mirada de los que no participan. (Trabajo de Grado). Universidad academia de humanismo cristiano, escuela de trabajo social, Chile.
- Sanhueza, P., Castro, M. & Escobar, M. (2005). Adultos mayores funcionales: un nuevo concepto en salud. *Ciencia y enfermería*, 11(2), [17-2].

Pérez, R. (2005). Adultos Mayores: Participación e Inclusión. Trabajo nominado – Categoría Organizaciones Sin Fines de Lucro. Concurso “UNA SOCIEDAD PARA TODAS LAS EDADES.

Santos, Z. (2009). Adulto mayor, redes sociales e integración. *Trabajo Social*, (11).

La entrevista en la investigación cualitativa: nuevas tendencias y retos, Jiménez (2012) Revista CAES Vol.31, No. 1, Año 2011 ISSN-1659-4703, recuperado de: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/DialnetLaEntrevistaEnLaInvestigacionCualitativa-3945773.pdf>

Borrego, A. & Carrero, M. (2008). Participación comunitaria como dinámica de satisfacción de necesidades en la comunidad la estrella- la vega. 8 trabajo de grado). Universidad católica Andrés Bello, Caracas.

Romañach, J., & Lobato, M. (2006). Diversidad funcional, nuevo término para la lucha por la dignidad en la diversidad del ser humano. [Foro de vida independiente]. Recuperado de: http://www.asoc-ies.org/vidaindepen/docs/diversidad%20funcional_vf.pdf

Giai, M. Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. Rev Cubana Salud Pública [online]. 2015, vol.41, n.1 [citado 2016-07-13], pp. 0-0. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v41n1/spu07115.pdf>

ROMERO, R y LAURETTI, P. Integración educativa de las personas con discapacidad en Latinoamérica. Educere [online]. 2006, vol.10, n.33 [citado 2016-07-13], pp. 347-356. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35603319>

Berraza & Castillo, (2006). EL ENVEJECIMIENTO. Recuperado de: http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/La%20Serena%202006/El_envejecimiento.pdf

Zapata, (2001). Participación e Identidad. *Revista de Psicología*, X (1), 2001, 189-197.

Kawulich, B. (2005). La observación participante como método de recolección de datos. forum: qualitative social research sozialforschung, 6 (2), 1- 33.

Salinas, C., Bello, S., Magdalena, Flores C., Carbullanca, L. & Torres G, Mónica. (2005). actividad física integral con adultos y adultos mayores en Chile: resultados de un programa

piloto. *Revista chilena de nutrición*, 32(3), 215-224. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182005000300006>

Santos, Z. C. S. (2009). Adulto mayor, redes sociales e integración. *Trabajo Social*, (11).

Soto, J., Dopico, X., Giraldez, M., Iglesias, E. & Amador, F. (2009). La incidencia de programas de actividad física en la población de adultos mayores. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 22 (1), [65-81]

Burgos, M. (2007). *Diseño Y Gestión De Un Programa De Actividad Física Para Personas Mayores Institucionalizadas: Un Estudio De Caso*. (Tesis doctoral). Universidad de Málaga, Málaga.

Barquín, M., Blanck, F., Cobarruvias, L., Frenk, J. y Lozano, R. (1999). *El Envejecimiento: Sus Desafíos y Esperanzas*. México: Siglo Veintiuno Editores.

Madrid, P., Sánchez, D., García, D. & García, M. (2010). De la exclusión a la inclusión: una forma de entender y atender a la diversidad funcional en las instituciones escolares. *Educación y diversidad*, 5 (1), [p. 23- p.31].

La Observación y el Diario de Campo en la definición de un tema de Investigación, Martínez A, (2007) - Institución Universitaria Los Libertadores, recuperado de: http://datateca.unad.edu.co/contenidos/401121/diario_de_campo.pdf

Política pública social para el envejecimiento y la vejez en el distrito capital 210-2025. (2010). Alcaldía mayor de Bogotá, (pp. 6-77). Bogotá, Colombia.

Méndez, A., Pérez, J. & Uceda, F. (S.F). La importancia de la participación social en el proceso de integración social de las diversidades culturales. *Documentos De Trabajo Social*, 52 (1), [pp. 326 - pp. 337].

Hidalgo, J. (2001). *El Envejecimiento Aspectos Sociales*. Costa Rica: Editorial Universidad De la Costa Rica.

Herrera, L., Beatriz, B y Bueno, F. (2010) Programa de actividades físicas para mejorar la participación del adulto mayor. *Efdeportes .com*

Valles, M. (1999). *Técnicas Cualitativas De Investigación social*. Síntesis, Madrid.

Palacios, A., & Romañach, J. (2006). El modelo de la diversidad: La Bioética y los Derechos Humanos como herramientas para alcanzar la plena dignidad en la diversidad funcional. *Diversitas*.

Informe sobre la II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento. Naciones Unidas.

Hernández, S., Fernández, C y Baptista, P. (2006). *Metodología De La Investigación*. Interamericana, México.

Anexos

A continuación se presentan las entrevistas que se le realizaron a 14 personas mayores del hogar para ancianos san José de Saramita, entre ellos a 7 personas de la población moderada y 7 de la población severa.

I Anexo

P 1

Moderado.

ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LAS PERSONAS MAYORES DEL HOGAR PARA ANCIANOS SAN JOSÉ DE SARAMITA

Su participación es totalmente libre y podrá retirarse de la encuesta si lo considera pertinente.

La presente encuesta se realiza con el objetivo de conocer su opinión y el concepto que tiene acerca de la actividad física que se realiza en el hogar.

Nombre: Guillermo Moreno

Edad: 71 años

Genero: masculino

Enfermedades:

¿Con quién vivía? con mi hermana cuñado e hijos

¿Cómo es la relación con su familia? regular

¿Cómo es la relación con el personal que lo atiende en el hogar? bueno

¿Se relaciona con todas sus compañeros del hogar? con pocos

¿Qué entiende por actividad física? es hacer ejercicios

¿Ha practicado alguna vez actividad física en el transcurso de su vida? si

¿Qué tipo de actividades ha practicado? Fútbol, basquet

¿En el momento practica algún tipo de actividad física? si

¿Cuál es la actividad realizada en el hogar que más le llama la atención? Los Juegos de mesa

¿Le gusta participar de las actividades que se plantean? en algunas

¿Qué tipo de actividades ha visto que se realizan en el hogar? Pintura, cortes de Figuras etc

¿Cuál es la actividad que más le ha llamado la atención? ¿Por qué? Pintura artística

¿Las actividades que se realizan incluyen a las dos poblaciones? algunas veces

¿Durante el desarrollo de la actividad física se relaciona con todos sus compañeros del hogar? con algunos

Modificado

ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LAS PERSONAS MAYORES DEL HOGAR PARA ANCIANOS SAN JOSÉ DE SARAMITA

Su participación es totalmente libre y podrá retirarse de la encuesta si lo considera pertinente.

La presente encuesta se realiza con el objetivo de conocer su opinión y el concepto que tiene acerca de la actividad física que se realiza en el hogar. *Más Higiene y Salud*

Nombre: *Jose Aníbal Sánchez*

Edad: *67 años*

Genero: *M*

Enfermedades: *Alergia*

¿Con quién vivía? *En Mi Hogar*

¿Cómo es la relación con su familia? *Mucha buena hijos vivos*

¿Cómo es la relación con el personal que lo atiende en el hogar? *Muy bien*

¿Se relaciona con todas sus compañeros del hogar? *Si*

¿Qué entiende por actividad física? *Desarrollo Humano*

¿Ha practicado alguna vez actividad física en el transcurso de su vida? *Si*

¿Qué tipo de actividades ha practicado? *Trotar bailar*

¿En el momento practica algún tipo de actividad física? *Educación*

¿Cuál es la actividad realizada en el hogar que más le llama la atención?

Signala

¿Le gusta participar de las actividades que se plantean?

Si

¿Qué tipo de actividades ha visto que se realizan en el hogar?

Signala Fútbol

¿Cuál es la actividad que más le ha llamado la atención? Y ¿Por qué?

En la Educación Física

¿Las actividades que se realizan incluyen a las dos poblaciones?

En la Natación -

¿Durante el desarrollo de la actividad física se relaciona con todos sus compañeros del hogar?

Si José Amador Sánchez

Firma

Moderado.

ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LAS PERSONAS MAYORES DEL HOGAR PARA ANCIANOS SAN JOSÉ DE SARAMITA

Su participación es totalmente libre y podrá retirarse de la encuesta si lo considera pertinente.

La presente encuesta se realiza con el objetivo de conocer su opinión y el concepto que tiene acerca de la actividad física que se realiza en el hogar.

Nombre: Clara Evaristo Escobar.

Edad: 77

Genero: Mujer

Enfermedades: Epoca, coñon.

¿Con quién vivía? Se dio permiso de la madre su madre un año le regajo en la calle la llevo a un apartamento, le llevo a un apartamento que le dio por 4 años

¿Cómo es la relación con su familia? Tiene tres hijos, dos no vienen a visitarla, solo una viene y visitarla, ella está en la universidad

¿Cómo es la relación con el personal que lo atiende en el hogar? Muy regular,

¿Se relaciona con todos sus compañeros del hogar? No, porque no hay con quien hablar.

¿Qué entiende por actividad física? Es el ejercicio bueno para la salud.

¿Ha practicado alguna vez actividad física en el transcurso de su vida? Si, elíptica, montaba bicicleta, poco, montaba a caballo.

¿Qué tipo de actividades ha practicado? Hacía gimnasia montaba bicicleta, iba a gimnasio, nunca me maquillaba.

¿En el momento practica algún tipo de actividad física? No si aprovecho algo de lo que hacen

¿Cuál es la actividad realizada en el hogar que más le llama la atención?

Todo lo que se relacione con actividad física

¿Le gusta participar de las actividades que se plantean?

Si de todos

¿Qué tipo de actividades ha visto que se realizan en el hogar?

La gimnasia, deportes, jugar ajedrez, dominó, porquer, balón

¿Cuál es la actividad que más le ha llamado la atención? Y ¿Por qué?

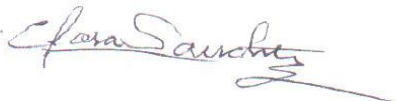
La gimnasia

¿Las actividades que se realizan incluyen a las dos poblaciones?

A veces en gimnasia no en toda

¿Durante el desarrollo de la actividad física se relaciona con todas sus compañeros del hogar?

No

Firma: 

Moderado

ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LAS PERSONAS MAYORES DEL HOGAR PARA ANCIANOS SAN JOSÉ DE SARAMITA

Su participación es totalmente libre y podrá retirarse de la encuesta si lo considera pertinente.

La presente encuesta se realiza con el objetivo de conocer su opinión y el concepto que tiene acerca de la actividad física que se realiza en el hogar.

Nombre: Gabriel Antonio Caballero

Edad: 65 años

Genero: M

Enfermedades:

¿Con quién vivía? Familia

¿Cómo es la relación con su familia? bastante solitario

¿Cómo es la relación con el personal que lo atiende en el hogar? bien

¿Se relaciona con todas sus compañeros del hogar? Si
A las personas

¿Qué entiende por actividad física? Salud Ejercicio

¿Ha practicado alguna vez actividad física en el transcurso de su vida?

Práctica

¿Qué tipo de actividades ha practicado?

Caminar

¿En el momento practica algún tipo de actividad física? En Tierra Firme

¿Cuál es la actividad realizada en el hogar que más le llama la atención?

Hacer ejercicio en el gimnasio.

¿Le gusta participar de las actividades que se plantean?

Si.

¿Qué tipo de actividades ha visto que se realizan en el hogar?

Hacer ejercicio, Música, taller haciendo correa

¿Cuál es la actividad que más le ha llamado la atención? Y ¿Por qué?

Gimnasio → Parque queda cerca de la puerta

¿Las actividades que se realizan incluyen a las dos poblaciones?

No, Aparte

¿Durante el desarrollo de la actividad física se relaciona con todas sus compañeros del hogar?

Si, cuando Juegan y se van a peluquería.

Firma: Gabriel Cosollo

5 Anexo

P5

Modesto

ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LAS PERSONAS MAYORES DEL HOGAR PARA ANCIANOS SAN JOSÉ DE SARAMITA

Su participación es totalmente libre y podrá retirarse de la encuesta si lo considera pertinente. La presente encuesta se realiza con el objetivo de conocer su opinión y el concepto que tiene acerca de la actividad física que se realiza en el hogar.

Nombre: *Luis J. Mabecha D.*

Edad: *68-*

Genero: *M-*

Enfermedades:

¿Con quién vivía? *Sra, hijo*

¿Cómo es la relación con su familia? *Distanciada "Residen en el exterior"*

¿Cómo es la relación con el personal que lo atiende en el hogar? *Magnifica*

¿Se relaciona con todas sus compañeros del hogar? *Si.*

¿Qué entiende por actividad física? *Esfuerzo voluntario, para mejorar la calidad de vida y permanecer activos - Saludables -*

¿Ha practicado alguna vez actividad física en el transcurso de su vida? *Toda la vida - lo tengo - como costumbre y hábito.*

¿Qué tipo de actividades ha practicado? *Trote - flexiones - Respiración y concen - Tracción - Gimnasio -*

¿En el momento practica algún tipo de actividad física? *Si: de 4 a 5 AM. Trote y hago ejercicios todos los días.*

¿Cuál es la actividad realizada en el hogar que más le llama la atención?

Talleres sobre conocimiento cognositivo y Derechos Ciudadanos

¿Le gusta participar de las actividades que se plantean? Sí.

¿Qué tipo de actividades ha visto que se realizan en el hogar?

Todas las relacionadas con activ. culturales
Danzas locales etc.

¿Cuál es la actividad que más le ha llamado la atención? Y ¿Por qué?

D baile - Porque soy "Salsomand"

¿Las actividades que se realizan incluyen a las dos poblaciones? Sí

¿Durante el desarrollo de la actividad física se relaciona con todos sus compañeros del hogar?

Sí.



Moderado.

ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LAS PERSONAS MAYORES DEL HOGAR PARA ANCIANOS SAN JOSÉ DE SARAMITA

Su participación es totalmente libre y podrá retirarse de la encuesta si lo considera pertinente.

La presente encuesta se realiza con el objetivo de conocer su opinión y el concepto que tiene acerca de la actividad física que se realiza en el hogar.

Nombre: *Pablo Enrique Cadena*

Edad: *37 años*

Genero: *Masculino*

Enfermedades: *esquís, dolencias de los músculos y tendones*

¿Con quién vivía? *solo o con familiares*

¿Cómo es la relación con su familia? *regular buena*

¿Cómo es la relación con el personal que lo atiende en el hogar? *Buena a Dios gracias*

¿Se relaciona con todos sus compañeros del hogar? *si*

¿Qué entiende por actividad física? *Todo lo que tiene que ver con ejercicio*

¿Ha practicado alguna vez actividad física en el transcurso de su vida? *si*

¿Qué tipo de actividades ha practicado? *deporte del atletismo*

¿En el momento practica algún tipo de actividad física? *si*

¿Cuál es la actividad realizada en el hogar que más le llama la atención? *gimnasia*

¿Le gusta participar de las actividades que se plantean? *si*

¿Qué tipo de actividades ha visto que se realizan en el hogar? *gimnasia aerobica
bailar aerobica*

¿Cuál es la actividad que más le ha llamado la atención? Y ¿Por qué? *bailar aerobica
porque tiene un buen
ritmo*

¿Las actividades que se realizan incluyen a las dos poblaciones? *si adultos y moderados*

¿Durante el desarrollo de la actividad física se relaciona con todos sus compañeros del hogar? *si y no,
unos veces con los esbeltos muy poquitos participan
y de los moderados para lo mismo.*

Firma: - *Porto*

Severo

ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LAS PERSONAS MAYORES DEL HOGAR PARA ANCIANOS SAN JOSÉ DE SARAMITA

Su participación es totalmente libre y podrá retirarse de la encuesta si lo considera pertinente.

La presente encuesta se realiza con el objetivo de conocer su opinión y el concepto que tiene acerca de la actividad física que se realiza en el hogar.

Nombre: Luis Alberto Sánchez Veloz.

Edad: 91 años

Genero: Masculino

Enfermedades:

¿Con quién vivía?

- Su esposa - y mucha gente.
- La razón de estar en el hogar es por no tener hijos y haberse retirado del capital.

¿Cómo es la relación con su familia?

Nada, parece ni lo conoce, ni los conoce.

¿Cómo es la relación con el personal que lo atiende en el hogar?

Con Don Diego Psicólogo Médico, De resto a sido una ballena de gente.

¿Se relaciona con todas sus compañeros del hogar?

Habla con mucha gente, con la mayoría.

¿Qué entiende por actividad física?

Puede hacer muchas cosas, estiramiento a los tendones a los huesos, tirar la pelota.

¿Ha practicado alguna vez actividad física en el transcurso de su vida?

- Practico al balón.
- Tejo.
- Luchada de Mulas en los Penitentes - Hebrar algodón

¿Qué tipo de actividades ha practicado?

- Tejo

¿En el momento practica algún tipo de actividad física?

- sale a Parque ecológico

¿Cuál es la actividad realizada en el hogar que más le llama la atención?

- A andar pelotas y ensestar
- Marroquinería - Pero ya no la hacen.

¿Le gusta participar de las actividades que se plantean?

Poco.

¿Qué tipo de actividades ha visto que se realizan en el hogar?

- Bailoteo
- Juego con pelotas

¿Cuál es la actividad que más le ha llamado la atención? Y ¿Por qué?

Marroquinería - Aprende a manejar el cuero.

¿Las actividades que se realizan incluyen a las dos poblaciones?

Las actividades las hacen aparte.

¿Durante el desarrollo de la actividad física se relaciona con todos sus compañeros del hogar?

Poco.

Firma: Luis

Severo

ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LAS PERSONAS MAYORES DEL HOGAR PARA ANCIANOS SAN JOSÉ DE SARAMITA

Su participación es totalmente libre y podrá retirarse de la encuesta si lo considera pertinente.

La presente encuesta se realiza con el objetivo de conocer su opinión y el concepto que tiene acerca de la actividad física que se realiza en el hogar.

Nombre: Martha Cecilia Pedraza Echeverry Viuda de Hernandez.

Edad: 65 años

Genero: Femenino.

Enfermedades:

¿Con quién vivía?

- Con las monjas, sias jubiladas. Las hermanas le dieron la educación.

¿Cómo es la relación con su familia?

No tiene relación, por las hermanas murieron.
- Le debe mucho a las hermanas fallecidas.

¿Cómo es la relación con el personal que lo atiende en el hogar?

Muy bien - No ha tenido contratiempo.

¿Se relaciona con todas sus compañeros del hogar?

Si claro, soy saludable y amable - nada de competencia.
Con los deis, me aconseja. - más confianza es respetuoso.

¿Qué entiende por actividad física?

cuando la salud o caminar o pasear
- Hacer ejercicio.

¿Ha practicado alguna vez actividad física en el transcurso de su vida?

No ha practicado. Nada.

¿Qué tipo de actividades ha practicado?

Ninguna.

¿En el momento practica algún tipo de actividad física?

- Ninguna - Pero participo de las actividades del hogar!

Sexo

ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LAS PERSONAS MAYORES DEL HOGAR PARA ANCIANOS SAN JOSÉ DE SARAMITA

Su participación es totalmente libre y podrá retirarse de la encuesta si lo considera pertinente.

La presente encuesta se realiza con el objetivo de conocer su opinión y el concepto que tiene acerca de la actividad física que se realiza en el hogar.

Nombre: María Elena Ponce

Edad: 80 años

Genero: Femenino

Enfermedades:

¿Con quién vivía?

Se caso, se quedó viuda y vivía con una hija.

¿Cómo es la relación con su familia?

Bien, la hija viene a visitarla

¿Cómo es la relación con el personal que lo atiende en el hogar?

Bien y mal

¿Se relaciona con todos sus compañeros del hogar?

Bien, ya unos que les tratan más o menos, pero no le pone

¿Qué entiende por actividad física?

No

¿Ha practicado alguna vez actividad física en el transcurso de su vida?

No hacía nada

¿Qué tipo de actividades ha practicado?

Ninguna - o caminó.

¿En el momento practica algún tipo de actividad física?

Las que hacen en el hogar pero solo con la mano derecha.

¿Cuál es la actividad realizada en el hogar que más le llama la atención?

El dibujo.
Le gusta la música

¿Le gusta participar de las actividades que se plantean?

Si, se distrae. No se Aburre.

¿Qué tipo de actividades ha visto que se realizan en el hogar?

- Pelado
- Cucunuda
- Dibujo

¿Cuál es la actividad que más le ha llamado la atención? Y ¿Por qué?

Colectar Dibujos

¿Las actividades que se realizan incluyen a las dos poblaciones?

Le parece que si.

¿Durante el desarrollo de la actividad física se relaciona con todos sus compañeros del hogar?

No le gusta. - Pero duces.

Firma Participante:



Severo

ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LAS PERSONAS MAYORES DEL HOGAR PARA ANCIANOS SAN JOSÉ DE SARAMITA

Su participación es totalmente libre y podrá retirarse de la encuesta si lo considera pertinente.

La presente encuesta se realiza con el objetivo de conocer su opinión y el concepto que tiene acerca de la actividad física que se realiza en el hogar.

Nombre: Carmen Martín

Edad: 69

Genero: Mujer

Enfermedades: Se cayó se fracturó la pié y quedó en silla de ruedas, dolor de piernas.

¿Con quién vivía?

Con su hermana en Bosa, pero es del Llano

¿Cómo es la relación con su familia?

Se sigue hablando con su hermana, viene a visitarla cada 15 días o mes.

¿Cómo es la relación con el personal que lo atiende en el hogar?

Buena, se habla con ellos.

¿Se relaciona con todas sus compañeros del hogar?

Se relaciona con seis con los que vive y comparte constantemente.

¿Qué entiende por actividad física?

Pintar, jugar.

¿Ha practicado alguna vez actividad física en el transcurso de su vida?

No recuerdo nada, la pasaba el año de casa, ayudaba a la mamá con los quehaceres diarios.

¿Qué tipo de actividades ha practicado?

Pintar, a jugar en el taller.

¿En el momento practica algún tipo de actividad física?

No no puedo.

¿Cuál es la actividad realizada en el hogar que más le llama la atención?

Jugar pelota, jugar parques

¿Le gusta participar de las actividades que se plantean?

Si me gustan y me llaman la atención si

¿Qué tipo de actividades ha visto que se realizan en el hogar?

Pintar y jugar.

¿Cuál es la actividad que más le ha llamado la atención? Y ¿Por qué?

Jugar y pintar

¿Las actividades que se realizan incluyen a las dos poblaciones?

Las actividades se hacen aparte con vecinos no jugo?

¿Durante el desarrollo de la actividad física se relaciona con todos sus compañeros del hogar?

Si.

Firma: CARMEN

Suena

ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LAS PERSONAS MAYORES DEL HOGAR PARA ANCIANOS SAN JOSÉ DE SARAMITA

Su participación es totalmente libre y podrá retirarse de la encuesta si lo considera pertinente.

La presente encuesta se realiza con el objetivo de conocer su opinión y el concepto que tiene acerca de la actividad física que se realiza en el hogar.

Nombre: *Olivia Romero*

Edad: *No se acuerda*

Genero: *Femenino*

Enfermedades:

¿Con quién vivía?

Con su mamá, no recuerda muy bien.

¿Cómo es la relación con su familia?

Muy Buena

¿Cómo es la relación con el personal que lo atiende en el hogar?

Con todos se trata bien

¿Se relaciona con todos sus compañeros del hogar?

Con todos se relaciona

¿Qué entiende por actividad física?

Son Juegos

¿Ha practicado alguna vez actividad física en el transcurso de su vida?

No practicaba, me gustaba tener medias sacos lo que se necesitaba

¿Qué tipo de actividades ha practicado?

Jugar pelota, me gusta bailar me

¿En el momento practica algún tipo de actividad física?

No sólo lo que hacer en el hogar

¿Cuál es la actividad realizada en el hogar que más le llama la atención?

Me gusta jugar, toda clase de deporte.

¿Le gusta participar de las actividades que se plantean?

Si en todos para disfrutar.

¿Qué tipo de actividades ha visto que se realizan en el hogar?

De todos los juegos.

¿Cuál es la actividad que más le ha llamado la atención? Y ¿Por qué?

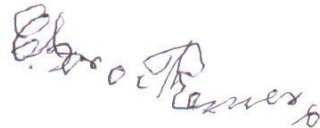
Jugar.

¿Las actividades que se realizan incluyen a las dos poblaciones?

Si la mayoría de los años.

¿Durante el desarrollo de la actividad física se relaciona con todos sus compañeros del hogar?

Si con todos los privados.

Firma: 

12 Anexo

Severo

ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LAS PERSONAS MAYORES DEL HOGAR PARA ANCIANOS SAN JOSÉ DE SARAMITA

Su participación es totalmente libre y podrá retirarse de la encuesta si lo considera pertinente.

La presente encuesta se realiza con el objetivo de conocer su opinión y el concepto que tiene acerca de la actividad física que se realiza en el hogar.

Nombre: Miguel Berbeo Castro

Edad: 66

Genero: Masculino

Enfermedades:

¿Con quién vivía?

Vivia sólo en una casa de todos. Pero mi hermana iba a visitarme seguido y me llevaba mercado.

Mis padres fallecieron mucho antes.

¿Cómo es la relación con su familia?

Sólo me visita mi hermana Martha Berbeo vive en Bogotá los otros 3 viven en Bogotá.

Megre al hogar por necesidad me llevaron al Bosque Popular

¿Cómo es la relación con el personal que lo atiende en el hogar?

Buna se relaciona con todos.

¿Se relaciona con todas sus compañeros del hogar?

No con todos, con muy pocos, hay personas muy solitarias, hay gente a la que le hace el quehacer a uno

¿Qué entiende por actividad física?

Hacer ejercicios, estar activo, andar pítas

¿Ha practicado alguna vez actividad física en el transcurso de su vida?

Entrenaba, atletismo y de vez en cuando al ciclismo solitario. Ayta amigos a las 6 am, hacía ejercicio con ellos o solo 20-30 minutos

¿Qué tipo de actividades ha practicado?

Ayudar a pintar, Brngo, jugar póquer, dominó.

¿En el momento practica algún tipo de actividad física?

En el momento no solo los zapatos

Severo

ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LAS PERSONAS MAYORES DEL HOGAR PARA ANCIANOS SAN JOSÉ DE SARAMITA

Su participación es totalmente libre y podrá retirarse de la encuesta si lo considera pertinente.

La presente encuesta se realiza con el objetivo de conocer su opinión y el concepto que tiene acerca de la actividad física que se realiza en el hogar.

Nombre: *Jorge Ruera*

Edad: *59*

Genero: *Masculino*

Enfermedades:

¿Con quién vivía?

Vivía en San Juan, con Blanca Cruz cuando me enferme del brazo me llevaron por Bogotá

¿Cómo es la relación con su familia?

Se habla con su hermana Blanca Cruz y viene seguido

¿Cómo es la relación con el personal que lo atiende en el hogar?

Me atienden bien, vivo aquí todos los días

¿Se relaciona con todos sus compañeros del hogar?

Con todos constantemente

¿Qué entiende por actividad física?

No sabe

¿Ha practicado alguna vez actividad física en el transcurso de su vida?

No recibí actividad física trabajaba algunos días haciendo el medio día, hacer casa, luego se iba por la casa

¿Qué tipo de actividades ha practicado?

Que hacer de la casa

¿En el momento practica algún tipo de actividad física?

Jugar

Secreto

ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LAS PERSONAS MAYORES DEL HOGAR PARA ANCIANOS SAN JOSÉ DE SARAMITA

Su participación es totalmente libre y podrá retirarse de la encuesta si lo considera pertinente.

La presente encuesta se realiza con el objetivo de conocer su opinión y el concepto que tiene acerca de la actividad física que se realiza en el hogar.

Nombre: *María Anunciación Nieto De Leal*

Edad: *80*

Genero: *Femenino*

Enfermedades:

¿Con quién vivía?

Convivía con el esposo, 70 años, el fallecido, vivía con los dos hijos. Cuando era pequeña la mamá no la debía jugar.

¿Cómo es la relación con su familia?

Ya tienen mujer y hijos se iban.

¿Cómo es la relación con el personal que lo atiende en el hogar?

Bueno, muy bueno ya tiene dos años de cuidar en el hogar.

¿Se relaciona con todas sus compañeras del hogar?

Sí con algunas, con otras no, no hay contacto con la ajena.

¿Qué entiende por actividad física?

Vivir con acompañamiento.

¿Ha practicado alguna vez actividad física en el transcurso de su vida?

No practicaba actividad física, trabajaba de enfermera en la maternidad, luego se fue a los llanos a trabajar de secretaria.

¿Qué tipo de actividades ha practicado?

Solo trabajos, trabajaba con animales en los llanos.

¿En el momento practica algún tipo de actividad física?

Le gusta jugar pelota.

¿Cuál es la actividad realizada en el hogar que más le llama la atención?

Jugar pelota pero me duele el hombro, por el reumatismo
Me gusta pintar

¿Le gusta participar de las actividades que se plantean?

No le gusta jugar así es para niños.
Le gusta pintar y jugar pelota.

¿Qué tipo de actividades ha visto que se realizan en el hogar?

Ver televisión, rezar, recitan misa todos los domingos

¿Cuál es la actividad que más le ha llamado la atención? Y ¿Por qué?

Ver películas le gusta.

¿Las actividades que se realizan incluyen a las dos poblaciones?

No hay amigos muy groseros, los insultan, mandengo sola, no
soy compiche con nadie

¿Durante el desarrollo de la actividad física se relaciona con todos sus compañeros del hogar?

No con todos algunos son muy groseros, soy muy delicada y no
me gustan las choncas ni los penchados

Firma: le duele el brazo, no pudo firmar, no se bien.

A continuación se presentan las notas de campo que se le realizaron en el transcurso de la investigación, resaltando así los 5 más sobresalientes igualmente se presentan 5 planeaciones del programa de actividad física que se habían planteado.

15 Anexo

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE		
NOMBRE DE LA INSTITUCION: Hogar para Ancianos San José de Saramita		Nº 1
FECHA: 20 de Septiembre del 2016	TIEMPO PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: 2:00 – 4:30 pm	
NOMBRE DEL PRACTICANTE: Andrea Carolina Rodríguez Menjura- Johanna Marcela Cardona Moreno		
SINTESIS (DESCRIPCIÓN DE LAS SITUACIONES)	ANALISIS COMPARATIVO ENTRE LO PLANEADO Y LO EJECUTADO	REFLEXION FORTALEZAS, ASPECTOS MEJORABLES.
<p>Se llegó al hogar Saramita a la 1:45 pm donde se comenzó a organizar el espacio en el que se iba a trabajar, luego se comenzó a realizar la convocatoria, donde al principio asistieron 6 personas activas (moderadas), y 3 de forma pasiva(severa).</p> <p>La actividad se empezó con una breve explicación de los pasos a seguir y lo que se iba a realizar en el tiempo asignado, luego se realizó el calentamiento desde sentados realizando movilidad articular de todo el cuerpo, luego se tomaron los datos de los participantes (nombres), se empezó con el test de taping manos, el cual algunos no entendieron completamente, pero a la hora de elaborar el re test ya todos tenían claro la actividad y mejoraron satisfactoriamente, todos estaban atentos a lo que hacían sus compañeros mostrando una sonrisa en sus rostros, motivándose mutuamente y mostrando una excelente disposición, se procedió con el bastón de Galton en el cual también se realizó el re test, en el test se realizó uno por uno, la persona se sentó en una silla y apoyo su mano en la mesa, al</p>	<p>El resultado de la planeación realmente fue muy gratificante y casi que salió igual a lo que se había planeado, la participación e integración de las personas fue gratificante para haber sido la primera intervención, también se tuvo que adaptar algunas actividades, esta culminó finalmente con 15 personas, también se logró que dos personas que pertenecen a la población de severos participaran no en todo pero si en algunas actividades como en el calentamiento y el test de bastón de Galton.</p>	<p>Se pudo ver que se logró mejorar en este espacio el estado de ánimo de las personas ya que en sus rostros se reflejaban sonrisas, todos querían participar e integrarse sin necesidad de estarlos llamando o buscando ellos mismos ya se sabían el orden, también sirvió mucho la ayuda de los mismos participantes ya que ellos mismos fueron los mediadores, otra cosa que se reflejo fue que todos querían participar en la actividad que se llevaría el día miércoles, y dijeron que ese día irían con</p>

comienzo 1 persona dejo que este siguiera derecho por lo cual las demás personas presentes hicieran chanzas sobre esto, mostrándose así dispuesto a realizarlo de nuevo, todos estaban motivados a no dejarlo caer, ya que no les interesaba la medida si no mantenerlo en la mano sin que cayera al suelo, luego se prosiguió con el lanzamiento de balón, donde se unieron otras personas que iban pasando y llegaron a preguntar que se estaba realizando en ese momento primero se les dio el balón para que todos lo tocaran y tuvieran la sensación del peso real del balón, ya que ellos creían que este no pesaba nada y a la hora de tomarlo, todos quedaron algo sorprendidos la mayoría no lanzo gran distancia pero al ver que un don Manuel lanzo bastante en el re test todos le pusieron más empeño y lanzaron mucho más, también se les exigió de que el lanzamiento debía ser desde atrás de la cabeza, aunque por la dificultad de algunos unos lo hacían encima de la cabeza, para lo cual todos estuvieron de acuerdo que esto dependía de cada persona ya que cada uno tenía diferentes dificultades, por ultimo siguió el test de sit and reach, el cual se readapto, este se hizo en un escalón que se encontraba cercano al espacio donde se estaba trabajando, cada uno subió a este y se agachaba lentamente, a las personas de la población severa, se le adapto la actividad, siendo así que solamente se les decía que trataran en coger la punta de los pies, todos los hicieron, pues doña Elena a pesar de estar en silla de ruedas y teniendo una dificultad en su brazo, realizo el mayor esfuerzo, dejando clara su participación y buen desempeño en la actividad, encontrando que don Pablo era muy flexible, a otro tocó ayudarlo a bajar, ya que cuando bajo mucho se fue hacia adelante para lo cual se asustó y no lo quería repetir a pesar de que no se cayó, ya que las dos practicantes se encontraban atentas, con la ayuda de Clarita se le motivo y tomo la

mucho gusto.

<p>iniciativa de volverlo a intentar, finalizando de esta manera los test, siguiendo con unos pequeños estiramiento los cuales todos realizaron, es bueno recalcar que durante toda la actividad había personas que permanecieron todo el tiempo y otros se iban y volvían otros no volvieron, también se notó una excelente motivación todos querían participar desde la convocatoria, lo hicieron con gran alegría durante el transcurso de las actividades a la hora de terminar recalcaron que esperaban el día miércoles ya que se iba a cambiar y compartir un rato de su tiempo con ellos.</p>		
---	--	--

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTE

NOMBRE DE LA INSTITUCION: Hogar para Ancianos San José de Saramita

Nº 2

FECHA: 21 septiembre de 2016

TIEMPO PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: 2:00 – 4:30 pm

NOMBRE DEL PRACTICANTE: Andrea Carolina Rodríguez Menjura- Johanna Marcela Cardona Moreno

SINTESIS (DESCRIPCIÓN DE LAS SITUACIONES)

ANALISIS COMPARATIVO ENTRE LO PLANEADO Y LO EJECUTADO

REFLEXION FORTALEZAS, ASPECTOS MEJORABLES.

Se llegó al hogar a la 1:55pm minutos, donde se apoyó al docente de educación física en la actividad que iba a realizar, organizando el sitio, se colaboró también con la convocatoria y desplazamiento de la persona mayor, al docente se le informo que se llevaban actividades propuestas para la población, pero como algunas personas estaban en la actividad del profe se decide trabajar con ciertas personas, en la cual la gran mayoría fueron de la población severa, en primer lugar se puso algunas canciones carrangueras para amenizar el ambiente, donde las personas expresaron emociones y su gusto por ella, lo cual nos ayudó a romper el hielo y a entrar en más contacto con ellos, a cada uno se le dio una hoja y se le explico la actividad, debían dibujar algún momento o recuerdo que les produjera alguna emoción, luego a solicitud de una persona se les dio un dibujo para que pintaran, otros se motivaron a escribir, y se les colaboro a los que podían por si solos pintar y dibujar, expresando diferentes emociones, donde las personas que participaban de la condición moderada motivaban mucho a las personas severas, animándolas hablar y en condiciones interpretando lo que algunos querían dar a conocer.

La actividad salió bien, pues a pesar de que había otra actividad en el hogar se obtuvieron resultados satisfactorios y enriquecedores para las dos poblaciones culminando así otro espacio lleno de alegría y sonrisas, participación y ayuda.

La población recalco que les fue de mucho agrado nuestra presencia ya que ellos casi nunca realizan nada en su tiempo libre y los practicantes que van se centran solo de las personas moderadas y que en este caso lograron participar las dos sin ninguna complicación.

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTE

NOMBRE DE LA INSTITUCION: Hogar para Ancianos San José de Saramita

Nº 6

FECHA: 05 de octubre de 2016

TIEMPO PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: 2:00 – 4:30 pm

NOMBRE DEL PRACTICANTE: Andrea Carolina Rodríguez Menjura- Johanna Marcela Cardona Moreno

SINTESIS (DESCRIPCIÓN DE LAS SITUACIONES)

ANALISIS COMPARATIVO ENTRE LO PLANEADO Y LO EJECUTADO

REFLEXION FORTALEZAS, ASPECTOS MEJORABLES.

Se llegó al hogar a la 1:55pm, donde se recogieron los materiales necesarios como la grabadora, la rana y el cucunua, prosiguiendo a realizar la convocatoria, se organizó en el edificio donde se ubican las personas severas creando otro espacio, donde no fue muy difícil hacer la convocatoria ya que aquella población está dispuesta a participar de las actividades que se llevan, también se convocó a las personas moderadas lo cual participaron 2 personas más desde el comienzo de la actividad y otras dos personas se unieron en el transcurso, luego se inició con el calentamiento, este día en el hogar estaba organizado en PYP, donde la gran mayoría de personas estaban en ese lugar, pero eso no fue inconveniente para proseguir con la planeación, ya que en esta ocasión se logró integrar personas que jamás habían participado, esta fue una experiencia muy agradable ya que estas personas son las que más dificultades físicas, cognitivas y afectivas tienen en este hogar, pero aun así cada una de ellas quiso integrarse al juego, esta vez la actividad fue más individualizada, ya que el juego del cucunua se le adaptó a cada uno de ellos, siendo así más fácil su ejecución, ese día se integraron más de 10 personas nuevas entre ellas Don Arturo quien es una persona que no le gustaba participar en nada,

La planeación no se ejecutó completamente ya que solo se realizó el mini torneo de cucunua, y no se alcanzó a realizar el torneo de rana, de resto todo fue tal y como describió en la planeación.

Se pudo evidenciar que las apariencias engañan, ya que todas las personas que aparentemente no pueden realizar nada, son las personas que más trabajan y participan a pesar de sus pequeñas dificultades. Es muy agradable trabajar con las dos poblaciones en conjunto ya que es evidente que los dos grupos tienen las mismas capacidades para realizar cualquier tipo de actividad a pesar de la pequeña diferencia que existe, también se evidencio que la música es un factor positivo para amenizar la actividad, es muy fructífero para llamar la atención del

<p>pero gracias a este juego y a la buena energía que se le transmitió participo de el a pesar de todo su mal genio, este pequeño mini torneo de cucunua consistía en lanzar 9 boliches en hoyos donde tienen puntos, cada persona alcanzo a lanzar 3 veces así sumando puntos, doña Alicia fue la que más puntos efectuó, cuando llevábamos más de la mitas de la actividad Don Luis una persona funcional se acercó a saludar con gran agrado y como había música en ese lugar entro a bailar, en ese momento se acercó Elsa, y luego Don Pablo donde se bailó un ratico, después de haber jugado y disfrutado con estas personas tan agradables, se quiso dar un incentivo por haber participado de esta actividad, fueron manillas elaboradas por las practicantes, a cada persona se le entrego una, llenando su rostro con una gran sonrisa, se dio el agradecimiento, se pudo determinar que aproximadamente participaron 11 personas de la población severa y 9 personas de la población funcional, donde se puede concluir que a pesar de los obstáculos que nos pone la vida no hay cosa imposible de hacer, tampoco es imposible que dos poblaciones aparentemente diferentes no se puedan comunicar y aún más que personas aparentemente no funcionales no puedan realizar ninguna actividad se hace una gran mentira, ya que estas personas son más agradecidas y participan sin motivo alguno.</p>		<p>público, motivándolos a participar. Se ha notado un interés por las actividades que llevan las practicantes ya que su participación ha sido constante y muy activa.</p>
--	--	--

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTE

NOMBRE DE LA INSTITUCION: Hogar para Ancianos San José de Saramita		Nº 11
FECHA: 25 de octubre de 2016	TIEMPO PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: 2:00 – 4:30 pm	
NOMBRE DEL PRACTICANTE: Andrea Carolina Rodríguez Menjura- Johanna Marcela Cardona Moreno		

SINTESIS (DESCRIPCIÓN DE LAS SITUACIONES)	ANALISIS COMPARATIVO ENTRE LO PLANEADO Y LO EJECUTADO	REFLEXION FORTALEZAS, ASPECTOS MEJORABLES.
<p>Se llegó al hogar a la 1:50 donde las practicantes se dirigieron a la población y comenzaron a realizar la convocatoria trasladando a todos los participantes al espacio asignado, asistieron 14 personas de condición severa y 8 de la población moderada, se comenzó el calentamiento con la ronda chuchua, la cual fue bien tomada por todos, ya que participaron activamente a pesar de que algunos solo lo podían hacer con un solo brazo; luego se prosiguió a darles a cada persona un globo, el cual todos comenzaron a comprimir, las personas de hemiplejia lo hacían contra su cuerpo, luego se prosiguió a rotar los globos hacia la derecha, a las personas de la población severa toco acercarlos un poco para que lo realizaran por si solos, gracias a que ellos se motivaron y dijeron que podían solos, tomando la iniciativa y la autonomía por su propia cuenta, después todos debían lanzar los globos hacia el aire, igualmente todas las personas lo pudieron realizar, a cada uno se les dio una pita la cual debían ser amarrada al globo de la forma en que quisieran, en esta parte toco ayudarles a algunos debido a que no lograban hacerlo solos, luego como la música que estaba sonando era de gran agrado las personas moderadas decidieron ponerse de pie a bailar con las practicantes y animar a los demás , la planeación fue bastante buena, ya que participaron personas que nunca lo habían</p>	<p>En esta clase la planeación realmente salió de forma igual a lo planeado, ya que no se tuvo que recurrir a ningún cambio.</p>	<p>Como lo decía anteriormente se pudo notar y analizar, teniendo en cuenta las actividades anteriores que las clases que son de juego y que implican movimiento son de más agrado y de mayor diversión para todas las personas, ya que se demuestran más dispuestas y a la hora de realizar el feedback ellos muestran en sus rostros y en sus palabras que se divierten mucho más, ya que como casi todo el tiempo la pasan quietos esto los hace distraerse y cambiar de ambiente.</p>

<p>hecho y se pudo ver que fue de gran agrado destacando que las actividades de juego y recreativas son de mucho más gusto y más gratificante para ellos.</p>		
---	--	--

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE		
NOMBRE DE LA INSTITUCION: Hogar para Ancianos San José de Saramita		Nº 12
FECHA: 26 de octubre de 2016	TIEMPO PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: 2:00 – 4:30 pm	
NOMBRE DEL PRACTICANTE: Andrea Carolina Rodríguez Menjura- Johanna Marcela Cardona Moreno		
SINTESIS (DESCRIPCIÓN DE LAS SITUACIONES)	ANALISIS COMPARATIVO ENTRE LO PLANEADO Y LO EJECUTADO	REFLEXION FORTALEZAS, ASPECTOS MEJORABLES.
<p>Se llegó al hogar a la 1:55pm, se solicitaron los materiales, las practicantes se desplazaron al espacio de la donde se realizó la actividad física, allí se organizaron las mesas que se necesitaban, ubicando a cada persona en un espacio de estas, a cada persona se le dio un dibujo el cual debían pintar con sus manos colocando punticos pequeños, al principio la mayoría no quería hacerlo con las manos sino con pinceles pero luego todos comenzaron a realizarlo, después de haber terminado esta actividad se les dio otros dibujo ya que todos querían seguir pintando, hubo una persona severa que en vez de pintar en la hoja decidió pintarse la cara por lo cual tuvo que retirarse la pintura para que no se pintara más, cada uno dijo que animales veía en la hoja y también que colores estaba utilizando, para lo cual se pudo determinar de que todos eran realmente consientes, ya que todos supieron que colores y que animales tenían, todos culminaron la actividad con agrado, integrándose de una manera divertida.</p>	<p>En esta clase la planeación realmente salió de forma igual a lo planeado, ya que no se tuvo que recurrir a ningún cambio, y todas las personas tanto de la población moderada como de las personas severas participaron activamente de la sesión.</p>	<p>Se pudo observar que la actividad de pintura fue de gran agrado ya que todos querían seguir pintando, a pesar de que al comienzo no querían untarse; en esta actividad solo participaron dos personas más de la población moderada, pero es destacable que las personas severas se motivan bastante a trabajar, ya que cada día se integran más personas.</p>

**PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS
EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

FECHA: 20 de septiembre del 2016

PLANEACIÓN N°: 1

INSTITUCIÓN: Hogar para Ancianos San José – Saramita.

UNIDAD: condición física

TEMA: capacidades físicas.

OBJETIVO SESIÓN CLASE	ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)	RECURSOS	VERIFICACIÓN
<p>Medir las capacidades físicas de la persona mayor por medio de test, conociendo así su condición física actual.</p>	<p>FASE INICIAL. El practicante desarrollara un calentamiento suave de acuerdo a los test que se van aplicar, el practicante realizara movimientos articulares que deberán seguir las personas mayores. FASE CENTRAL TEST SIT AND REACH: Se ubicara a la persona en un escalón o muro, donde tendrá que flexionar la cadera y todo el tren superior tratando de bajar las manos lo que más puedan sosteniéndolo por cinco segundos, midiendo así la flexibilidad de isquiotibiales. TAPING MANOS: Se ubicara una mesa la cual llevara dos círculos separados a una distancia de 80 cm, en la mitad de los círculos se pondrá la mano no dominante y la dominante ira encima de esta, a la indicación del docente comenzaran a mover la mano dominante de circulo en círculo hasta completar 25 toques se tomara el tiempo que gastaron. TAPING PIES: Se ubicara el participante apoyando las manos contra la pared se tendrá un pequeño bastón en la mitad, el</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Silla • Mesa • Bastón de Galton • Muro • Mesa de taping • Bastón pequeño • Metro • Cronometro • Agenda 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación activa y disposición de las personas mayores frente a las actividades que se proponen a realiza. • Muestra de Interés y disposición por las actividades y ejercicios. • Colaboración mutua.

	<p>participante pondrá el pie dominante encima de este y comenzara la acción de mover el pie de un lado a otro sin tocarlo hasta completar 25 toques, se tomara el tiempo que se gastó en realizarlo.</p> <p>BASTÓN DE GALTON: El participante se sentara en una silla y apoyara la mano en una mesa, el practicante tendrá un bastón el cual soltara y el participante deberá tomar en el menor tiempo posible.</p> <p>TEST FUERZA: El participante tomara el balón medicinal de dos kg y lo lanzara lo más lejos que sea posible, se medirá la distancia que lanzo.</p> <p>FASE FINAL: Vuelta a la calma</p>		
--	---	--	--

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS
EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

FECHA: 21 septiembre de 2016 **PLANEACIÓN N°: 2**

INSTITUCIÓN: San José - Saramita

UNIDAD: Expresivo corporal

TEMA: expresión de vivencias por medio del dibujo y la expresión verbal.

OBJETIVO SESIÓN CLASE	ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)	RECURSOS	VERIFICACIÓN
<p>Incentivar a la persona mayor a expresar y plasmar sus vivencias por medio del dibujo y el dialogo, así se evidenciara como está el estado mental y emocional de ellos.</p>	<p>Fase inicial. El practicante hará una presentación (baile música carranguera) mientras las personas mayores aplaudirán y disfrutaran de este momento. (20´)</p> <p>Dibuja tu vivencia. <i>Todos se ubicaran en mesa redonda para la siguiente actividad.</i> Los practicantes le indicaran a las personas mayores la vivencia que plasmaran en su hoja por medio de un dibujo, dibujaran (el momento más feliz de toda su vida y la más triste.) -La persona luego de plasmar su dibujo explicara verbalmente lo hecho.</p> <p>Reflexión. Por medio auditivo las personas interpretaran y se imaginaran lo que están escuchando de la reflexión.</p>	<p>-Salón de audiovisuales. -Grabadora. -CD música, reflexión. -Papel. -Lápices.</p>	<p>-Participación activa. -Expresión -Interés -Satisfacción. -Emotividad.</p>

**PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS
EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

FECHA: 05 de octubre de 2016 **PLANEACIÓN N°:** 6
INSTITUCIÓN: San José - Saramita
UNIDAD: juegos autóctonos
TEMA: festival de juegos autóctonos.

OBJETIVO SESIÓN CLASE	ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)	RECURSOS	VERIFICACIÓN
<p>Identificar la relación social que existe entre las personas mayores de las dos poblaciones (severa y moderada) por medio del festival de juegos autóctonos.</p>	<p>FASE INICIAL. Las practicantes desarrollarán un calentamiento suave de acuerdo a las actividades propuestas las practicantes realizara movimientos articulares que deberán seguir las personas mayores.</p> <p>FASE CENTRAL: Festival de juegos autóctonos. -los practicantes llevaran trompos, cocas, naipe, parques, domino, rana, tejo etc. donde las personas mayores practicara y escogerán el juego que más les llame la atención, se puede jugar con cualquier elemento.</p> <p>FASE FINAL: Vuelta a la calma Estiramientos. Reflexión sobre la actividad.</p>	<p>-Trompos -Cocas -Naipes -Parques -Domino -Rana -Tejos y mechas.</p>	<p>-Alegría y entusiasmo a la hora de participar en todas las actividades. -Participación activa y disposición de las personas mayores de las dos poblaciones frente a las actividades que se proponen a realiza. -Muestra de Interés y disposición por las actividades y ejercicios. -Colaboración mutua.</p>

**PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS
EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

FECHA: 25 de octubre de 2016 **PLANEACIÓN N°:** 11

INSTITUCIÓN: hogar para ancianos San José - Saramita

UNIDAD: formas jugadas

TEMA: Lanzamientos y percepción **SUBTEMA:** globo terapia

OBJETIVO SESIÓN CLASE	ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)	RECURSOS	VERIFICACIÓN
<p>Lograr activar la percepción y el movimiento integrando a las personas mayores del hogar para ancianos San José de saramita por medio de lanzamientos y manejo del globo, para activar los sentidos del tacto, visión, auditivo.</p>	<p>FASE INICIAL. -Las practicantes pondrán a la población a realizaran movimientos articulares de cuello de pie, rodilla, cadera, hombro, muñeca, cuello; que deberán seguir las personas mayores. -Ronda del chuchugua.</p> <p>FASE CENTRAL: Las practicantes dirigirán los siguientes ejercicios a las personas mayores: -percepción del objetos, comprimir el globo hacia los lados estos se realizara 6 veces, comprimir el globo hacia abajo, globo al frente estirando los brazos y comprimiéndolo. -globo al pecho y luego al frente estirando los brazos. -pasar el globo al compañero, según la indicación de las practicantes, derecha o izquierda. - lanzar el globo hacia arriba y atraparlo. -se pondrán el globo entre las rodillas y cerraran y abrirán. - se organizaran por parejas, donde se lanzaran un globo. -se amarrara una cuerda al globo donde cada persona cogerá el extremo</p>	<p>-Globos -Papeles con preguntas. -Piola. -Dardos. -Grabadora -Micrófono. -USB música folklórica yailable.</p>	<p>-Las personas mayores logren percibir y dominar el objeto. -Participación activa y disposición de las personas mayores frente a la actividad deportiva, y activación de los sentidos y la memoria. -Muestra de Interés y disposición por la actividad que se va a enseñar. -Colaboración mutua.</p>

	<p>de la piola y en el otro extremo estará el globo el cual tendrán que golpear con el pie.</p> <p>- se pegaran los globos en la pared, cada persona lanzar un dardo donde beberán romper el globo, cuando lo rompan saldrá una pregunta que beberán responder.</p> <p>FASE FINAL: Vuelta a la calma. Agradecimientos.</p>		
--	---	--	--

**PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS
EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

FECHA: 26 de octubre de 2016 **PLANEACIÓN N°:** 12
INSTITUCIÓN: hogar para ancianos San José - Saramita
UNIDAD: artística

OBJETIVO SESIÓN CLASE	ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)	RECURSOS	VERIFICACIÓN
<p>Mantener activa la coordinación fina de las personas mayores de las dos poblaciones del hogar para ancianos San José de Saramita por medio de manualidades, como la pintura con manos, para retrasar la pérdida de esta parte de la motricidad.</p>	<p>FASE INICIAL. -Las practicantes pondrán a la población a realizaran movimientos articulares de cuello de pie, rodilla, cadera, hombro, muñeca, cuello; que deberán seguir las personas mayores. -Ronda el fantasma Gasparin.</p> <p>FASE CENTRAL: Las practicantes dirigirán mediante el estilo de enseñanza mando directo y asignación de tares las siguientes actividades a las personas mayores: -las practicantes llevaran diferentes imágenes, las cuales se repartirán a cada persona para que cada uno por medio de sus manos rellene la imagen con solo puntos de pintura de diferentes colores, luego pintaran otra imagen pero en este caso con líneas de pintura de diferentes colores.</p> <p>FASE FINAL: Vuelta a la calma. Las practicantes llevaran papel crack, donde cada persona plasmara sus manos llenas de pintura.</p>	<p>-Pintura de diferentes colores -papel crack -Hojas con imágenes -Tapas para pintura -Grabadora -Micrófono. -USB música folklórica y bailable.</p>	<p>-Las personas mayores logren entender que la actividad se realizara con puntos y líneas. -Participación activa y disposición de las personas mayores frente a la actividad artística, y activación de los sentidos y la coordinación fina. -Muestra de Interés y disposición por la actividad que se va a enseñar. -Colaboración mutua.</p>

	Agradecimientos.		
--	------------------	--	--

TEMA: manualidades y coordinación fina **SUBTEMA:** pintura con manos