

Artículo de investigación

## COMPRENSIÓN DE LAS EXPERIENCIAS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL HOGAR GERIÁTRICO SAN RAFAEL DE FUSAGASUGÁ PARA UN RECONOCIMIENTO BIOPSIICOSOCIAL DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

*Comprehension the experiences of life of the elderly adult in the San Rafael Geriatric Home of Fusagasugá for a recognition biopsicosocial from the physical education*

*Entendendo as experiências de vida do idoso adulto na Casa Geriátrica de San Rafael de Fusagasugá para um reconhecimento biopsicosocial da educação física*

---

Coinvestigador: Pablo Yamir Peralta Beltrán, M.Sc.  
Laura Hasbleidy Ruiz Londoño  
Brayan Eduardo Gómez Vargas

---

Recepción: 10/04/18      Aceptación: 11/09/18

### Resumen

El presente artículo presenta los resultados finales de la investigación “Comprensión de las experiencias de vida del adulto mayor para su reconocimiento como ser biopsicosocial desde la educación física” desarrollado en el hogar geriátrico San Rafael, en Chinauta, municipio de Fusagasugá, Cundinamarca. Los resultados del estudio permitieron reconocer al adulto mayor como un ser biopsicosocial que puede generar aportes a su comunidad, que vive, siente, se expresa y su experiencia está compuesta por varios elementos construidos a través de los años. Las conclusiones de la investigación señalan que la experiencia de vida del adulto mayor es significativa y que cada momento vivido permite que se le dé el valor como ser humano y como persona adulta mayor, en un contexto y comunidad determinada.

Para comprender las experiencias de vida del adulto mayor y su reconocimiento como ser biopsicosocial desde la educación física, la investigación se fundamentó en un paradigma histórico hermenéutico con un enfoque cualitativo (Martínez, 2007), (Eisner, 1998); se implementaron tres instrumentos de recolección de información, historia de vida, diario de campo y grupo de discusión, cada uno de ellos en una fase específica de la investigación.

**Palabras clave:** experiencia, adulto mayor, biopsicosocial, educación física, vejez, envejecimiento.



## Abstract

This article presents the final results of the research “Understanding life experiences of older adults for recognition as a biopsychosocial being from Physical Education” developed at the San Rafael Geriatric Home in Chinauta in the municipality of Fusagasugá, Cundinamarca. The results of the study made it possible to recognize the elderly as a biopsychosocial being which can generate contributions to their community, who live, feel, express themselves and in which their experience is composed of several elements built over the years. The research findings indicate that the life experience of the older adult is significant and that each moment lived allows him to be given the value as a human being and as an adult in a given context and community.

To understand the life experiences of the elderly and their recognition as a biopsychosocial being from physical education, the research was based on a hermeneutical historical paradigm with a qualitative approach (Martínez, 2007), (Eisner, 1998); three instruments of information collection, life history, field diary and discussion group were implemented, each in a specific phase of the research.

**Keywords:** experience, the elderly, biopsychological, physical education, old age, aging.

---

## Resumo

El presente artículo presenta los resultados finales da investigación “Comprando as experiências de vida do adulto prefeito para o seu reconhecimento como biopsicosocial desde a Educação Física”, no hospital geriátrico San Rafael, na China, no município de Fusagasugá - Cundinamarca. Os resultados do estudo permitem que você considere um adulto como biopsicossocial pode ajudar você a se comunicar, que vive, sente-se, expresa e na experiência em particular é composta por vários elementos construídos a través de los años. As conclusões da investigação são que a experiência de vida do homem maior e maior que a vida permite que você escolha o valor como ser humano e como pessoa adulta em um contexto e comunidade determinada.

A comprender as experiencias de vida do adulto e a sua reconstituição como biopsicosocial desde a educação física, a investigação é fundamentada num paradigma histórico hermenéutico com um enfoque cualitativo (Martínez, 2007), (Eisner, 1998); se implementando os instrumentos de recolección de información, historia de vida, diario de campo y grupo de discusión, cada uno de ellos en una fase da investigação.

**Palavras-chave:** experiência, idoso, biopsicossocial, educação física, velhice, envelhecimento.

---

## Introducción

La elección del presente tema de investigación surgió a partir de la experiencia vivida durante el transcurso de la práctica pedagógica comunitaria cursada en VII semestre, la cual fue desarrollada con la población adulto mayor del hogar Geriátrico San Rafael en Chinauta en el municipio de Fusagasugá. El resultado de la experiencia nos permitió observar una realidad que tristemente está ocurriendo con esta población, y es la falta de interés por la experiencia de vida que construyeron estas personas a través de la historia; creando durante su convivencia un ambiente distante, de desconocimiento y aislamiento. Es así como la presente investigación giró en torno a los momentos significativos de vida del adulto mayor, superando la mirada biológica e intentando entenderlo como un ser que tiene diferentes características que comprenden lo biopsicosocial e incluso lo espiritual (Alonso & Escorcia, 2003).

Por consiguiente, y como propósito investigativo se planteó comprender las experiencias de vida del adulto mayor y reconocerlo como parte del mundo en el cual se encuentra. Para ello el proyecto en una de sus acciones se propuso recrear las experiencias más significativas y a partir de allí, diseñar actividades que se acercaran a lo vivido por ellos en el pasado y de esta forma integrar aspectos sociales, culturales, afectivos y físicos al interactuar en la práctica; a la vez se propuso desarrollar una educación física que generara una comprensión del adulto mayor como un ser íntegro que siente, piensa y actúa.

Finalmente, al comprender y analizar la experiencia que cada adulto mayor construyó de las actividades realizadas, permitió develar los nuevos significados a partir de las historias recreadas y de su participación en cada una de ellas. Evidenciando así gestos de agradecimiento, alegría y emoción al sentir que su experiencia es tenida en cuenta, valorada y es relevante para los que se encuentran a su alrededor.

## Posturas investigativas

### Educación física

La postura respecto a la educación física es dar a conocer otra perspectiva de esta disciplina pedagógica, que no solo se dé dentro de un ámbito educativo institucional estandarizado y regido por normas generales, sino que exista una educación física alternativa enfocada de la monotonía curricular y trasladada a otros ámbitos no escolares que necesitan de ella, para este caso el hogar geriátrico San Rafael de Chinauta.

Esta mirada hacia la educación física propició espacios en los que el adulto mayor fuera el protagonista a partir de su experiencia, lo que conllevó al reconocimiento de su totalidad, es decir que se evidenciaran aspectos emocionales, sociales, psicológicos y físicos, en los cuales se integraran sus dimensiones para concebirlos como seres biopsicosociales.

Por eso la práctica que se realizó al recrear la experiencia del adulto mayor, permitió un actuar de la educación física de manera directa, se posibilitaron oportunidades de participación, de relación, de comprensión y de reflexión en cada una de las actividades, sin la necesidad de transmitir una tendencia netamente deportiva, sino una alternativa a partir de la historia de vida del adulto mayor, que contempló el reconocimiento de su condición como ser humano y le permitió enfocar su realidad desde una mirada integradora.

Finalmente, las interacciones no se dieron desde la intención docente sino a partir de la experiencia del adulto mayor, así el papel del educador físico no solo era dirigir una clase, sino aprender desde una experiencia dentro de una práctica pedagógica, siendo un profesional que atendiera las necesidades de la comunidad y sobre todo que reflexionara en cada interacción sobre los aportes negativos y positivos que emergían en cada una de ellas, y así generar cambios que enriquecieran la clase y permitieran contribuir al reconocimiento del adulto mayor como ser humano biopsicosocial.

### Ser biopsicosocial

En la etapa de vejez en la cual se centró la presente investigación, se evidenciaron cambios y aspectos biológicos propios de la edad que de una u otra forma caracterizan a la población. Es así, que los adultos mayores presentaban patologías que llevaron a un deterioro de sus sistemas y de la capacidad para realizar ciertas actividades o movimientos que antes podían hacer con facilidad. Por otro lado, los aspectos psicológicos también sufrieron cambios con el pasar de los años, la memoria, el lenguaje, la parte afectiva y en general sus funciones cognitivas. En ellos existe la necesidad de ser escuchados, de tener apoyo y sentirse acompañados. De igual forma, los procesos sociales son diferentes en esta etapa de la vida, ya que debido a muchas circunstancias, como estar alejados de su familia, la pérdida de su cónyuge y retirarse del trabajo, son aspectos que de una u otra forma afectan a la población adulto mayor.

Los adultos mayores son apartados e ignorados teniendo en cuenta sólo su parte biológica, partiendo de esta situación la presente investigación no se enfocó sólo en esta área, sino que fue más allá para captar también

los aspectos psicosociales de la población. No se ignoró la parte biológica de la población, sino que por el contrario se asumió una postura integradora comprendiendo al adulto mayor como una persona biopsicosocial en todo momento de la investigación; lo cual implicó hacerlos partícipes de la comunidad a la cual pertenecen, escuchar sus experiencias, tener una interacción asumiéndolos como seres complejos, constituidos por características biológicas, psicológicas y sociales, permitiendo una participación activa teniendo en cuenta las situaciones y momentos relatados.

Finalmente, fue fundamental que ellos percibieran que todo lo que vivieron no fue en vano, sino que dejó un aporte y enseñanza.

## Fundamentos

### Vejez

En esta etapa del ser humano como se ha mencionado, influyen diferentes aspectos del ser humano, no sólo en su área física, este ciclo se caracteriza porque sus sistemas corporales presentan un declive gradual (Maina, 2004). En la vejez el adulto mayor tiene la experiencia, el tiempo y la forma de compartir lo que ha aprendido para aportar a su comunidad y las futuras generaciones (Maina, 2004).

Esto implica concebir al adulto mayor en una etapa que si bien puede no generar aportes económicos o laborales, sí puede dar aportes a nivel de experiencia, conocimiento y sabiduría, elementos valiosos para las personas hoy en día, de igual modo darle importancia y que el adulto mayor sienta que puede aportar algo de sí para ayuda de los otros.

En este sentido, la vejez se ha tratado de definir desde un punto de vista en el cual influyen elementos biopsicosociales, por otro lado, estos aspectos no se separan ni en el envejecimiento ni en la vejez, éstos están conectados y se relacionan unos con otros (Ramos, Meza, Maldonado, Ortega, & Hernández, 2009).

### Envejecimiento

El envejecimiento en la presente investigación es asumido como un proceso no propio de la etapa de la vejez sino de los seres humanos, es un fenómeno que se da desde el momento de la concepción hasta la muerte (Alvarado & Salazar, 2014). El envejecimiento no se da solo en el área física, el ser humano lo vive en su totalidad, no se da de forma aislada, sino que confluyen

diversas dimensiones, es un proceso con cambios a nivel biológico, psicológico y social (biopsicosocial) (Jiménez, Pulido, Villanueva, Villar, & Calero, 2011).

Se concibe que el adulto mayor está afrontando diversos retos que no solo tienen que ver con movimiento o área física, el envejecimiento va más allá de lo visible, tangible o medible para entrar en áreas que no son siempre evidentes. Finalmente, lo anterior se plantea como una forma de comprender el envejecimiento como un proceso continuo, propio e independiente de la etapa de vida en la cual se encuentre la persona, Guerrini (2010) menciona que “Cada persona envejece en función de cómo haya vivido, por lo tanto, el envejecimiento es un proceso diferencial” (p.2).

### El adulto mayor como ser biopsicosocial

Dado que este trabajo se centra en al adulto mayor, es fundamental resaltar las dimensiones que envuelven al ser humano, no solo como un ente biológico, sino también desde una mirada de totalidad hacia esta población. El adulto mayor ha sido definido en muchas ocasiones solo desde una perspectiva biológica, en la cual se describen sus enfermedades y patologías, ignorando otros aspectos psicológicos y sociales que hacen parte de él. Así, Alonso & Escorcía (2003) afirman “El ser humano es un ser integral que se desenvuelve dentro de un ambiente; en él influye un sinnúmero de características biológicas, psicológicas, sociales y espirituales” (p.4).

Cada una de estas dimensiones están relacionadas y no se puede concebir al ser humano de forma aislada contemplando unas y otras no, cada una de estas influyen en una medida difícil de determinar (Alonso & Escorcía, 2003). De este modo, es relevante concebir al adulto mayor como un ser humano en su totalidad, que permita no solo entender su estado biológico de acuerdo a la etapa en la cual se encuentra, sino comprenderlo desde un enfoque integrador.

De igual modo Higashida (2013) afirma “El hombre es una unidad determinada por sus aspectos biológico, psicológico y social, producto de una larga evolución a lo largo del tiempo” (p.1). Por lo cual no se puede obviar ninguno de estos aspectos del ser humano que permiten concebirlo como una unidad biopsicosocial que hace parte de un tiempo, espacio y determinadas circunstancias.

### Experiencia del adulto mayor

Para la presente investigación se propuso una revisión a la experiencia de vida de los adultos mayores,

comprendida como aquellos momentos y situaciones que han vivido a través de los años y que permiten ver de una forma personal los hechos o acontecimientos que cada uno de ellos ha transcurrido.

Al respecto, Williams (1983), menciona que la experiencia es “Conocimiento recolectado de eventos pasados, ya sea por observación consciente o por consideración y reflexión, y una clase particular de conciencia, que en algunos contextos se puede distinguir de la razón o el conocimiento” (Citado en Scott, 2001, p.51-52). Así cada una de las situaciones vividas por los adultos mayores hacen parte de su experiencia y de un modo u otro comprende un conocimiento adquirido.

Por otro lado, De Lauretis (1996), asume la experiencia como “Un complejo de efectos de significado, hábitos, disposiciones, asociaciones y percepciones, resultantes de la interacción semiótica del yo y del mundo externo” (Citado en Santarelli, 2016, p. 3). De este modo las experiencias, aunque son únicas, se construyen en el ambiente y contexto diario de las personas que interactúan, se comunican y comparten asumiendo comportamientos personales respecto a las situaciones cotidianas o hábitos adquiridos en los espacios que se desarrollaron.

Finalmente, la experiencia según Castells (2000) es “La acción de los sujetos humanos sobre sí mismos, determinada por la interacción de sus identidades biológicas y culturales y en relación con su entorno social y natural” (p.39). Lo cual implica que la experiencia está relacionada con las costumbres, hábitos, creencias y ambientes propios de una región como se mencionó anteriormente, por lo tanto, la experiencia hace parte de la historia de un sujeto (Scott, 2001).

## Metodología

La presente investigación se efectuó bajo el paradigma histórico hermenéutico, el cual como dice J. L. Álvarez & Jurgenson (2003) “(...) se define como la teoría y la práctica de la interpretación, y tiene un largo desarrollo histórico” (p.80). El estudio se desarrolló con un enfoque cualitativo, como menciona Martínez (2007) “(...) trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones” (p.128).

Se llevó a cabo el método sistematización de experiencias, el cual da “(...) una posibilidad de construir conocimiento riguroso de las propias experiencias (...)” como lo expresa (Torres & Mendoza 2011, p.246). Para esta investigación fue necesario reconocer las experiencias propias del adulto mayor para ser sistematizadas, analizadas, interpretadas, recreadas y significadas.

### Instrumentos de recolección de información y proceso

Para determinar la experiencia del adulto mayor fue necesario utilizar varias técnicas de recolección de la información en diferentes momentos de la investigación; las fases, instrumentos y procesos se muestran en la tabla 1.

### Población

El estudio se llevó a cabo en el hogar geriátrico San Rafael en Chinauta, ubicado en el Km 63 vía Melgar, entrada centro vacacional El Edén. La población con la

**Tabla 1.** Fases, instrumentos y procesos.

Fase de la investigación	Instrumento de recolección de información	Proceso
En la primera fase de la investigación se realiza la recolección de las historias de vida con su respectivo diario de campo.	Historia de vida Diario de campo	Se interpreta la historia de vida la cual se sistematiza para develar las experiencias más significativas, de acuerdo a los indicadores que conforman la categoría experiencia (anécdotas, familia, labor desempeñada, estudios, ambiente social y aficiones).
Recrear la Experiencia -Interacción Corresponde a la segunda fase de la investigación en la cual las experiencias serán recreadas.	Diarios de campo	Será definida a partir de planeaciones que permiten recrear las experiencias significativas; cada interacción se reflexiona mediante el diario de campo.
La tercera fase de la investigación corresponde a la interpretación del proceso realizado con la población.	Grupo de discusión	Esta técnica se realiza con los adultos mayores que relataron su historia y posteriormente fue recreada para develar las percepciones de las nuevas experiencias.

Fuente: Creación propia

cual se desarrolló la investigación, la conformaron diez adultos mayores de 60 a 91 años, 8 hombres y 2 mujeres.

## Resultados

Los resultados muestran aquello que hace parte de los momentos de vida significativos de algunos adultos mayores del hogar geriátrico San Rafael. Así mismo, cada uno de los indicadores o elementos que componen la experiencia (anécdotas, familia, labor desempeñada, estudios, ambiente social, aficiones, amigos).

### Anécdotas

Los momentos y/o anécdotas están influenciados por el gusto, la familia y la situación económica; lo anterior rescata situaciones relatadas dentro de la historia de vida del adulto mayor, ya que gran parte de ellos relataron estas situaciones a partir de algún evento, experiencia o suceso personal. Es bueno interpretar al adulto mayor como ser total, para reconocer su forma de convivir y vivir, saber qué momentos, situaciones o anécdotas son enriquecedoras o que constituyó en ellos algo, es una manera de evidenciarlo con una perspectiva más global; el viajar por ejemplo, para ellos no solo construye un mundo lleno de facilidad o comodidad, sino que permite dar un paso más al progreso, la necesidad está inmersa en cada anécdota en cada momento y en cada lugar.

### Familia

Una de las relaciones en las cuales está inmerso es la familiar, la cual además de suplir necesidades básicas, hace parte de un proceso que está determinado en gran medida por el tiempo de permanencia de la persona en ese núcleo familiar como menciona AM1...*los padres lo corregían a uno mucho...* La vida familiar también está influenciada por los hermanos o familia más cercana que de algún modo fueron influencia para realizar o tomar determinadas decisiones.

El matrimonio o unión con otra persona, tener hijos y poder compartir con ellos parte de su vida es algo que recuerdan y que determina ciertos momentos. Por diferentes razones cuando ya no están con sus parejas, es cuestión relevante para ellos. Al hablar de esta etapa los adultos mayores demuestran cierta alegría o momento de felicidad que pasaron con esa persona especial, aunque ya no esté, a pesar de que en algún momento hayan tenido situaciones difíciles.

### Labor desempeñada

Los adultos mayores manifiestan haber trabajado prácticamente toda su vida, así lo manifiesta el AM5...*yo siempre me levantaba a las 4 de la mañana a prender y dejar lista la cocina porque mi mamá tenía un restaurante y yo le ayudaba mucho. En Bogotá yo fui doméstica, era la que hacía el oficio de toda la casa...* Principalmente trabajaban en las labores que se acostumbraron hacer en sus casas y familia, de acuerdo al contexto y costumbres de sus núcleos familiares.

La labor desempeñada muchas veces fue impuesta y otras como única salida ante la necesidad de conseguir un trabajo, aun así, los adultos mayores tienen gratos recuerdos de esos trabajos porque independientemente de cómo fueron, pudieron surgir, conocer y tener provisión diaria para sus hogares.

### Estudios

El contexto y espacio de infancia y niñez de los adultos mayores se caracterizaron por el trabajo constante, muchos tuvieron la oportunidad de realizar algún tipo de estudios primarios, secundarios o superiores, pero por diferentes razones familiares, personales, de intereses y gustos, no continuaron con su formación académica. Las relaciones sociales generaron un impacto en ellos como mencionan: AM9...*pues no seguí estudiando porque las profesoras que eran mis preferidas se fueron entonces dejé de estudiar (...).*

Los adultos mayores realizaron otros estudios de educación no formal e informal en los diferentes ambientes en los cuales se encontraban, sus familiares, amigos o personas más cercanas los guiaron y brindaron un conocimiento respecto a diferentes temas relacionados con el campo, la construcción y oficios que fueron fundamentales para que el adulto mayor se desarrollara en un espacio y pudiera obtener un beneficio económico del mismo.

### Ambiente social

El ser humano es social por naturaleza, en las labores se daban relaciones que contribuían a su formación independiente, a formar su carácter y motivación para seguir adelante, según lo relatado, el ambiente que más marca diferencia socialmente es en el momento de la labor desempeñada, ya que estaban inmersos en una cotidianidad que envolvía su día a día y su contexto se relacionaba con la gente con quien trabajaban, un ambiente sano

y favorable, lleno de cultura y sentido de pertenencia, orientado hacia principios axiológicos óptimos.

Se evidencia la necesidad de encontrar con quién compartir, por esto su entorno era bueno para conocer personas que le aportaran desde todas sus dimensiones, allí la gente que se relacionaba, generaba impacto en cada uno de ellos, su ambiente social teniendo en cuenta lo familiar: AM4... *yo tuve una disciplina brava y le agradezco a mis padres que siempre buscaron que aprendiera a hacer las cosas...*

## Aficiones

Las aficiones están orientadas hacia los gustos y situaciones que se realizaban en su tiempo libre y descanso: AM3...*cuando jugaba era el trompo, las canicas, las escondidas...* estos se hacen relevantes en la medida que contribuyen no solo al compartir con diferentes personas, sino al bienestar propio del adulto mayor, como lo indican en la mayoría de los casos, estas aficiones enmarcan un estado de felicidad y comodidad, olvidando por un momento la necesidad y enfocándose en el goce y el disfrute; AM7...*tenía tres hobbies, la lucha libre, la lectura y las mujeres, estaba en campeonatos de microfútbol, en bachillerato jugaba fútbol...* El adulto mayor desde su totalidad está inmerso en relacionarse con el otro, consigo mismo y con el medio, esto no solo le permite dar la posibilidad de vivir sino de sentir, de pensar, de interactuar y de actuar en aspectos intrínsecos bajo su condición de ser humano.

## Amigos

El adulto mayor como un ser estructurado bajo un enfoque biopsicosocial está en constante proceso de relaciones interpersonales, desde su etapa de infancia hasta el proceso de envejecimiento, no obstante, se reconocen ciertas personas que hacen de su vida algo significativo bien sea por compañerismo, por ayuda laboral, por empeño, por sociedad o simplemente por interés.

Por otro lado, en algunos de los casos se presenta el adulto mayor como un ser no sociable, como una persona que prefiere estar inmerso en un mundo independiente, un claro ejemplo emerge del relato de un adulto mayor el cual nos dice: AM5...*nunca me gustó ser compinchera...* La soledad en alguno de ellos se hacía más enriquecedora en cuanto a su forma de vivir, puesto que preferían no involucrarse en asuntos que integrarían más personas, sino que prefieren optar por su forma personal, su manera de pensar, sin aferrarse o depender de otro.

## Análisis y discusión

Un aspecto significativo obtenido del proceso de investigación, es que los adultos mayores del hogar geriátrico San Rafael como seres biopsicosociales, tienen características propias de todo ser humano, sin embargo en esta etapa de vida los procesos desarrollados por el hogar geriátrico ponen en riesgo el desarrollo continuo de su potencial humano, debido a que únicamente se centran en la atención y el cuidado básico de sus necesidades, sobre lo cual han de prestar importancia a otras dimensiones humanas; a pesar de esto el adulto mayor no deja de construir conocimiento a partir de las experiencias diarias en su entorno y comunidad. La comprensión que se asume de adulto mayor sólo desde su parte física como un ser que necesita ser atendido, cuidado y supervisado, lleva a tener una mirada biologicista pasando por alto los procesos y necesidades psicosociales.

El adulto mayor expresa una serie de experiencias de vida desde la niñez hasta la adultez en las cuales se identifican contextos diferentes, compuestos por percepciones, hábitos, relaciones sociales y culturales mencionados por Williams (1983) como elementos que forman la experiencia de una persona y que permiten darle el reconocimiento como ser biopsicosocial.

Para generar un reconocimiento del adulto mayor del hogar San Rafael como ser biopsicosocial, la investigación se enfoca en las experiencias de vida de estas personas. Estas experiencias son compuestas por una serie de aspectos, situaciones familiares, laborales y sociales que caracterizan al adulto mayor como un ser íntegro. De las historias relatadas por ellos se logran identificar aquellas circunstancias claves para comprender de una mejor forma su experiencia, aunque contaban su historia desde diferentes contextos, tenían puntos en común respecto a las situaciones experimentadas.

Desde el momento de conocer la historia de vida del adulto mayor y de identificar cada una de esas situaciones, se empieza a concebir a la persona como un ser completo y único, lo cual va más allá de considerarlos naturalmente en una etapa de vejez, en la cual no se da el valor que contienen las experiencias que construyeron en el transcurso de toda una vida, y que se plantea fundamental rescatarlas y darles la importancia que se merecen.

Aunque estas personas aún poseen las capacidades biopsicosociales, en este momento no son tenidas en cuenta por ser una población vulnerable. Pero la investigación develó a partir de la interacción desde la educación física, que los adultos mayores con su actual estado de bienestar físico aún pueden generar acciones de movimiento.

Por otra parte, el adulto mayor de esta comunidad es comprendido a partir de su experiencia como un ser lleno de conocimiento, que le permite relacionarse, actuar y desenvolverse en distintas situaciones. El reconocimiento del adulto mayor como un ser biopsicosocial, se da no sólo desde el escuchar o relatar una experiencia, sino también desde el hacer, para lo cual fue necesaria la participación de los adultos mayores en el proyecto, porque de una u otra forma volvieron a vivir esas experiencias que fueron significativas y llevar estas historias a la práctica, permitió que su solidaridad y sus aportes fueran reconocidos y valorados, no sólo ante los investigadores sino también ante los otros adultos mayores que participaron en las actividades.

Es así como la educación física toma un papel fundamental, porque desde esta disciplina el movimiento se ve reflejado en cada actividad y permite integrar diferentes dimensiones del ser humano, creando de estos momentos espacios para las relaciones entre las personas. Por esto la práctica pedagógica con estas comunidades no debe ser unidireccional para no limitarlos en sus posibilidades, hay que darles ese último empujón para hacerlos sentir parte de la sociedad y seres influyentes de nuevas generaciones.

En este sentido las interacciones toman otra intención, llevando a los adultos mayores de este hogar a participar en su propia historia y a ser conocidos y respetados en la comunidad en la cual se encuentran; estas son razones suficientes para tener en cuenta cuando se consideran los intereses de la población en el desarrollo de la práctica y no que las actividades nazcan simplemente de las intenciones docentes. De este modo la palabra del adulto mayor cobra relevancia e importancia al conocer no sólo su experiencia sino también aquellos significados construidos a partir de la nueva práctica, en la cual ellos tienen la oportunidad, que rara vez se les da, de hablar e interactuar con las personas a su alrededor.

Finalmente, son todos estos hallazgos los que permiten dar el sentido a las experiencias del adulto mayor y hacen posible que sean reconocidos desde un enfoque integrador, desde el relato de sus experiencias, pasando

por la vivencia y participación en las actividades propias y de los otros adultos mayores, hasta los nuevos significados construidos por cada uno de ellos y de este modo darle el valor a la población y que la percepción que se tiene de estas comunidades sea cambiada en este hogar.

## Conclusiones

1. La investigación permitió comprender las experiencias de vida de algunos de los adultos mayores del hogar geriátrico San Rafael, concibiéndolos no sólo como ser humano en una etapa de vejez, sino como personas que pertenecen a una sociedad en la que viven, piensan y se expresan. Esta comprensión muestra que en los procesos de intervención se debe tener presente que el adulto mayor no solo está compuesto por un área biológica, sino por una serie de construcciones que entrelazan todas sus dimensiones.

2. La investigación permitió concebir a la población adulto mayor del hogar geriátrico San Rafael como seres activos dentro de la comunidad, entendiendo en cada momento de la investigación que los aspectos que influyen en ellos no son limitados, además que cada uno de los elementos que componen las experiencias fueron relevantes para darles el reconocimiento como seres biopsicosociales.

3. Los significados construidos por los adultos mayores del hogar geriátrico San Rafael, permitieron reconocer que existe un interés por parte de ellos en compartir, interactuar y desarrollar procesos de pensamiento, movimiento y socialización, con base en sus experiencias de vida y así ser partícipes de la comunidad en la que se encuentran.

4. Trasladar la educación física a otros escenarios no escolares permite que la sociedad se beneficie de esta disciplina pedagógica y así mismo darle el valor y significado que le corresponde, entendiendo que su práctica puede afectar a los seres humanos independientemente de su etapa de vida y contexto, contribuyendo a una mejor calidad de vida.

## Bibliografía

- Alonso, L. M., & Escorcía, I. (2003). El ser humano como una totalidad. *Salud Uninorte*, (17), 3-8.
- Alvarado, A., & Salazar, Á. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(6), 57-62.
- Álvarez, J. L., & Jurgenson, G. (2003). Cómo hacer investigación cualitativa, fundamentos y metodología. Como hacer investigación cualitativa.
- Álvarez, L. (2003). La idea del hombre. El hombre como un ser de relaciones. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 14(2), 37-71.
- Castells, M. (2000). La era de la información: economía, sociedad y cultura. La Sociedad Red, 1.
- Chong, A. (2012). Aspectos biopsicosociales que inciden en la salud del adulto mayor. Bio-psycho social aspects shattering elderly health. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 28(2), 79-86.
- Guerrini, M. E. (2010). La vejez. Su abordaje desde el trabajo social. *Margen: Revista de Trabajo Social y Ciencias Sociales*, (57), 11.
- Hernández, R. (2010). Diseños del proceso investigación cualitativa. *Metodología de la Investigación*.
- Higashida, B. (2013). Ciencias de la salud. (S. López & L. Valdez, Eds.) (7th ed.). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Jiménez, M. del C., Pulido, M. del C., Villanueva, C., Villar, R., & Calero, M. J. (2011). El envejecimiento, la asignatura olvidada en la universidad española ¿El iceberg de un tipo de negligencia? *Gerokomos*, 22(1), 8-12.
- Maina, S. M. (2004). "El rol del adulto mayor en la sociedad actual."
- Martínez, L. A. (2007). La observación y el diario de campo en la definición de un tema de investigación. *Revista Perfiles Libertadores*, 4, 73-80.
- Montenegro, E., & Melgar, F. (2012). Geriatria y gerontología para el médico internista. *Geriatría y Gerontología*.
- Ramos, J., Meza, A. M., Maldonado, I., Ortega, M. P., & Hernández, M. T. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de Educación y Desarrollo*, (11), 47-56.
- Rodríguez, M. (2008). La percepción de la persona adulta mayor en la sociedad ramonense actual. *Revista Pensamiento Actual*, 8 (10-11), 31-39.
- Santarelli, N. (2016). Categorías de género, experiencia y subjetividad en el pensamiento de Teresa de Lauretis. La potencia del acompañamiento socorrista en la construcción de género, 0-14.
- Scott, J. W. (2001). Experiencia. *La Ventana*, (13), 42-73.
- Soler, Á. (2009). Practicar ejercicio físico en la vejez, una intervención preventivo-educativa para lograr envejecer saludablemente. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Torres, A. (2002). Estrategias y técnicas de la investigación cualitativa.
- Torres, A., & Mendoza, N. (2011). La sistematización de experiencias, presupuestos epistemológicos y procesos metodológicos. *La investigación en ciencias sociales: estrategias de investigación* (pp. 245-265). Bogotá.
- Veras, E. (2010). Historia de Vida: ¿Un Método para las Ciencias Sociales? *Cinta Moebio*, 39 (Ribeiro 2001), 142-152.