

Artículo de investigación científica y tecnológica

ACTIVIDAD FÍSICA: UN ESCENARIO DE INTEGRACIÓN Y PARTICIPACIÓN PARA EL ADULTO MAYOR

Physical activity: a scenario of integration and participation for the elderly

Atividade física: um cenário de integração e participação para idosos

Ana Milena Arroyo, Esp.
Johanna Marcela Cardona Moreno
Andrea Carolina Rodríguez Menjura

Universidad de Cundinamarca

Recepción: 04/04/18 Aceptación: 07/03/19

Resumen

La llegada a la tercera edad siempre ha generado temor e incertidumbre en la mayoría de personas, en esta etapa de la vida se generan cambios físicos, psicológicos, emocionales y demás; el cuerpo se va deteriorando y poco a poco va perdiendo funcionalidad, por estas razones muchos adultos mayores o personas mayores, como también se les denomina, llegan a sitios especializados como los hogares geriátricos, allí se les brinda los cuidados necesarios para su vida diaria.

La presente investigación se desarrolló en Fusagasugá - Cundinamarca en el hogar para ancianos San José de Saramita, sitio que presentaba una división y frontera invisible entre las dos poblaciones presentes en este hogar, (adultos mayores severos y moderados), se realizaban actividades dirigidas con mayor frecuencia a los adultos mayores moderados, evitando así la socialización entre los adultos mayores severos de este hogar. Por tal motivo surgió el interés investigativo de generar estrategias de integración y participación por medio de la actividad física. Esta investigación se enmarcó en el paradigma histórico hermenéutico, con un enfoque cualitativo y se utilizó como instrumentos de recolección: la observación participante, la entrevista semiestructurada, nota de campo y la fotografía, instrumentos que permitieron evidenciar la actividad física como un escenario de integración y participación de las personas mayores o adultos mayores.

Palabras clave: actividad física, adulto mayor, diversidad funcional, integración, participación.



Abstract

The arrival to the third age has always generated fear and uncertainty in the majority of people, at this stage of life are generated physical, psychological, emotional and other changes, the body deteriorates and gradually loses functionality, for these reasons many older adults come to specialized sites like the son of geriatric homes, where they are given the necessary care for their daily lives. The present research was carried out in the home for the elderly San José de Saramita, where there is a division and invisible border between the two populations in this home, (severe and moderate), activities were conducted directed to the moderate people, avoiding the socialization among all the people of this home. For this reason the research interest arose to generate strategies of integration and participation through physical activity. This research is part of the hermeneutical historical paradigm, with a qualitative approach and uses as collection tools: observation, interview, field diary and photography, the tools that allowed to evidence the development of the research carried out, for the collection and analysis of information.

Keywords: physical activity, older adults, functional diversity, integration, participation.

Resumo

A chegada à terceira idade sempre gerou medo e incerteza na maioria das pessoas, nesta fase da vida são geradas alterações físicas, psicológicas, emocionais e outras, o corpo se deteriora e gradativamente perde funcionalidade, por estas razões muitos idosos sites especializados como os de lares geriátricos, onde recebem os cuidados necessários para suas vidas diárias. A presente pesquisa foi realizada em casa para os idosos de San José de Saramita, onde há uma divisão e fronteira invisível entre as duas populações nesta casa, (severa e moderada), as atividades foram conduzidas para as pessoas moderadas, evitando o socialização entre todas as pessoas desta casa. Por essa razão, surgiu o interesse da pesquisa em gerar estratégias de integração e participação por meio da atividade física. Esta pesquisa é parte do paradigma hermenêutica histórica, com uma abordagem qualitativa e uso como instrumentos de coleta: observação, entrevista, diário de campo e fotografia, as ferramentas que permitiram evidenciar o desenvolvimento da investigação realizada, para a recolha e análise de informação.

Palavras-chave: atividade física, idosos, diversidade funcional, integração, participação.

Introducción

La llegada a la tercera edad siempre ha generado temor e incertidumbre en la mayoría de personas, es sabido que esta etapa de la vida significa un retroceso en la independencia del ser humano; con el pasar de los años el cuerpo va deteriorándose, adquiriendo enfermedades y perdiendo funcionalidad, creando así dependencia para suplir las funciones básicas que poseen todos los seres humanos. Muchos de los adultos que llegan a esta etapa de la vida no cuentan con personas que puedan brindarles los cuidados y requerimientos necesarios importantes para el desarrollo de su vida diaria, optando por buscar sitios donde brinden y ayuden a suplir las diferentes necesidades que se les presentan, llegando a los diferentes hogares geriátricos.

En esta etapa de la vida la interacción social va disminuyendo, algunos adultos llegan a jubilarse y dejan de convivir con sus familiares, situaciones como estas suelen ocurrir en los centros de cuidado donde van a vivir algunos adultos mayores, quienes se van aislando poco a poco por diferentes motivos, creando un ambiente tenso y de soledad para ellos mismos.

Esta investigación se desarrolló en el hogar para ancianos San José de Saramita, en Fusagasugá, sitio en el que había una gran división y frontera invisible entre las dos poblaciones presentes en este hogar (severos: grupo de personas que padecían diversidad funcional, o algunas enfermedades que por causa de los años ocasionaba limitación física o cognitiva, y moderados: grupo de personas que a pesar de los achaques de la edad podían desenvolverse por sí solos y no poseían limitaciones significativas).

Estas personas se relacionaban poco, las actividades que se realizaban allí eran dirigidas a la población moderada, quienes poseían un mejor estado físico y de salud, implicando menos atención personalizada; 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 que se realizaban, estas personas padecían limitaciones físicas y cognitivas, requiriendo un mayor cuidado.

Los adultos mayores con diversidad funcional moderada manifestaban que las personas en condición de diversidad funcional severa no podían realizar lo propuesto; estas situaciones fueron evidenciadas con el desarrollo de la práctica comunitaria I, 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. Resaltando así que ninguna de las dos poblaciones quería

trabajar en conjunto y lo hacían por separado, teniendo un día establecido para desarrollar las diferentes actividades.

De esta forma, surgió la necesidad y el interés investigativo de generar estrategias de integración y participación en el hogar para ancianos San José de Samarita, por medio de la actividad física.

Con la implementación del plan de actividad física, en adelante 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 se tengan, cada persona es un ser que tiene infinidad de aspectos que brindar y el no poder participar de algo es más no querer, pues algunos se negaban antes de intentarlo.

Fundamentos teóricos

“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.” (Cerquera Córdoba, A. M. & Quintero Mantilla, M. S., 2015).

Es una etapa de la vida en la que surgen diferentes modificaciones fisiológicas, evidenciando 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, 2008, pág. 61).

La práctica de AF en adultos mayores debe aplicarse con precauciones, de acuerdo con sus capacidades individuales y teniendo en cuenta su estado de salud, esta participación ayuda a mejorar su ambiente y su estado emocional, la actividad física es un escenario en el que 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.” (Románach, Javier & Lobato, Manuel, 2005, pág. 4).

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

La AF es un medio para la integración y participación de personas con diversidad funcional, como para personas que no la poseen; con la llegada de la tercera edad las relaciones sociales tienden a disminuir en gran medida, (Durán, D. M., Valderrama, L. J. O., Uribe-Rodríguez, A. F., & Linde, J. M. U., 2008) 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, permite sentirse partícipes de las diferentes actividades aportando con sus capacidades, fortaleciendo su autoestima y mejorando su estado de ánimo.

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, el ser humano es un ser social por naturaleza, es por esto que la creación de escenarios de participación e integración dan la posibilidad de interactuar con las personas en este caso por medio de la actividad física.

(Pont, 2008) 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 Organización Mundial de la Salud 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.

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 (OMS).

A continuación, se expone las categorías de actividad física, integración, participación y adulto mayor como base de la perspectiva teórica trabajada en este programa:

Actividad Física: Este abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan 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).

Integración: La integración social 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 atravesamientos que tiene dicho eje central, el cual en la praxis ha sido objeto de confabulaciones con actitudes francamente excluyentes y opresivas (Méndez, A., Pérez, J. & Uceda, F. (S.F.), pág. 331).

Participación: 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 Farías, 2001, pág. 191).

Adulto Mayor: “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).

Metodología

El paradigma que se abordó en esta investigación fue el histórico hermenéutico, permitió realizar diferentes interpretaciones de la realidad actual, observada desde varios puntos de vista.

Este paradigma está basado en el conocimiento que nos ayuda a mantener la vida cultural, nuestra comu-

nicación y significados 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 , pág. 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.

Población

La comunidad en que se desarrolló esta investigación fue en Fusagasugá, Cundinamarca, en el hogar para ancianos San José de Saramita, hace parte de la Congregación de las Hermanas Dominicas Hijas de Nuestra Señora de Nazaret; este lugar contaba en su momento con ciento cincuenta personas (150), subdivididas en dos poblaciones, severa o no funcional con cincuenta personas y la población moderada o funcional con cien personas. Las personas que participaron en esta investigación fueron siete de población severa y siete de población moderada, entre ellas ocho de género masculino y seis de género femenino, para un total de catorce personas.

Técnicas de recolección de la información

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

- **Observación de la población:** Base fundamental para identificar la situación que se presentaba en este sitio, 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 & Penélope Rodríguez quien menciona:

“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).

Para la lectura del contexto se realizó una ficha de observación, que permitió conocer la locación del plantel identificando los materia-

les con los que contaba, los escenarios en que se podía llevar a cabo la intervención y conociendo las características de los habitantes.

Esta fase arrojó la siguiente información: La primera fecha fue la entrega del radicado para la intervención con la comunidad, en la segunda fecha se tuvo un diálogo a profundidad con el docente de Educación Física el cual fue participe y testigo de los resultados obtenidos en el proceso que se llevó a cabo.

La tercera y cuarta fecha fueron fundamentales para observar en detalle el contexto, entre éstas los espacios y materiales del establecimiento.

- **Entrevista:** Método de comunicación, donde el entrevistador y el entrevistado obtienen un diálogo formal, adquiriendo información importante para la realización de la investigación.

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, 2011, pág. 124).

La estructura de la entrevista se diseñó en primer lugar de forma 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, 2011, pág. 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 ésta se indagó sobre vida pasada y acciones significativas por las que habían vivido los adultos mayores, también se conoció qué actividades realizaban en el hogar en tiempo libre, además cómo eran las relaciones con sus compañeros y qué concepto tenían de AF.

Se explicó y se dieron a conocer las preguntas aplicadas en diferentes fechas. La entrevista se realizó 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. Al finalizar todos firmaron constatando que estuvieron presentes en estas pruebas.

Gracias al desarrollo de este instrumento, se evidenció que la mayoría de participantes conservan un vínculo con sus familiares, como también otras personas no conservan ninguna cercanía; para algunos el hablar de sus familiares fue deprimente y doloroso.

Resultados

En el desarrollo de la investigación surgieron los siguientes 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 que vive en constante relación social; con el pasar de los años estas relaciones van disminuyendo, los 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, sus estados de ánimo varían y tienden a volverse irritables.

Tipos de actividad física:

Con el transcurrir del tiempo algunas personas se encuentran en una quietud absoluta, no suelen caminar, trotar, moverse o practicar alguna actividad, olvidando que estas son de gran beneficio para la salud física y mental; no piensan en el futuro ni en las secuelas ni enfermedades que estas conllevan, he allí la importancia de estar informados y más aun 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, en el trascurso de su vida no les interesó esta práctica, 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: Hacer ejercicio, jugar, caminar etc., como personas que desconocían este concepto; de igual manera hubo respuestas de personas que en algún momento de su vida practicaron y aún conservaban la AF como hábito 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, la mayoría de ellos alguna vez lo hicieron (P3) *hacia gimna-*

sia, montaba bicicleta, iba al gimnasio, nunca me maquillaba; así mismo, muchos manifestaron no haber practicado nada, o simplemente respondían 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 me iba para la casa,* teniendo en cuenta que la gran mayoría había vivenciado de una u otra manera la AF directamente.

Relación e interés en el entorno y el hogar por la actividad física

Se indagó sobre la historia de la AF en el hogar San José de Saramita, allí se generaban cierta clase de actividades para la comunidad, muchos tenían conocimiento de ésta, por tal motivo se investigó las actividades que llamaban la atención, se confirmó si les gustaban y cuáles actividades habían vivenciado en aquel lugar. Esta información fue de vital importancia, ayudó 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, pero tenían en cuenta lo que se realizaba.

Para la ejecución de cada sesión se planteó objetivos, los cuales guiaron la intensidad, dando lugar a cada momento y programación de las actividades planteadas, es así como cada una de ellas se desarrolló con éxito, gracias a la disposición y participación de todas las personas en las actividades planteadas; las que más se evidenciaron fueron las manualidades, juegos con elementos y juegos autóctonos.

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, las actividades que se realizaban en él, solo abarcaban a la población adulta mayor moderada, cuando se realizaban sesiones para los adultos mayores severos, se hacían de forma separada, las relaciones entre ellos eran muy lejanas y distantes. Con la aplicación de la entrevista se conoció las relaciones con el personal y compañeros del hogar, y ¿si las actividades iban dirigidas hacia las dos poblaciones? 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”.

- **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.

Schatzman & Strauss (1973) como se cita en (Valles, 1999, pág. 171), menciona que las notas no son meras ayudas para el almacenaje y recuperación organizado 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.

- **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. Según Burgos (2007) citado por Santos (1990), 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 (p. 196).

Programa de actividad física

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 de este proceso, tales son: Diagnosticar a la población del hogar para conocer el escenario y los posibles participantes, además diseñar e implementar un programa de AF que genere integración de las dos poblaciones de diversidad funcional severa y moderada, 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) los cuales afirman que: “El Objetivo de diseñar un programa de AF para mejorar la participación de los adultos mayores de esta circunscripción es 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:

- 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 (severas y moderadas), se crearon escenarios de participación e integración, aquellos espacios no hacían referencia a la estructura física del establecimiento, se generaron espacios creados por las actividades programadas, estas personas tuvieron un lugar para compartir con compañeros de toda la población en general.

Este programa se realizó con una intensidad horaria de dos horas y media, dos días a la semana, para un total de 29 semanas desarrollando cada una de las planeaciones propuestas de AF para la integración y participación de las poblaciones de adulto mayor con diversidad funcional severa y moderada.

Análisis de los resultados

Está claro que las personas de este hogar a pesar de las diferencias que se presentaban, podían reunirse a participar en las diferentes actividades propuestas siempre y cuando estas se adaptaran a cada participante, permitiendo la integración y participación de la población con diversidad funcional (severa y moderada) y mejorando las relaciones de este lugar, propiciando igualmente la recuperación de la autonomía y seguridad que se había perdido por las diferentes enfermedades que presentaban algunos de los participantes y que ocasionaban el rechazo al intentar compartir en estos espacios.

Se estableció así que la actividad física es una de las tantas formas con las que los seres humanos pueden

convivir, interactuar y compartir con otras personas, independiente de sus condiciones, logrando generar espacios de interacción y mejorando las relaciones de las personas del lugar.

Entre las limitaciones que se presentaron en el desarrollo de la investigación se halló: Algunas de las personas que poseían diversidad funcional en el grupo de severos no tenían la facilidad de comunicación, limitando el entendimiento entre participante y docente debido a que los docentes no contaban con el conocimiento del lenguaje de señas, también había personas que no escribían quizás debido a sus enfermedades. Otra limitación fue que las personas severas estaban ubicadas en pabellones distintos a los ocupados por los moderados, dificultando el traslado de algunos participantes debido a sus condición física, ya que el traslado hacía que algunos de ellos decidieran no participar de las diferentes actividades, limitando en gran medida las actividades relacionadas con caminatas.

Es recomendable seguir trabajando en conjunto con estas poblaciones, en lo posible no separar a las personas; adaptar las actividades para que se desarrollen en cualquier tipo de población, ya que esto ayuda a que las personas en condiciones de diversidad funcional severa o no severa tengan más iniciativa de participación.

Se pudo observar que el estudio realizado fue fructífero y gracias a la actividad física, se pudo generar espacios de integración y participación en los adultos mayores; gracias a la AF los seres humanos pueden crear y formar vínculos de amistad, ayudando a mejorar y potenciar su autonomía e independencia, mejorar su condición física o mantenerla, como lo muestra el estudio denominado *Diseño y gestión de un programa de actividad física para personas mayores institucionalizadas: un estudio de caso*, basado en la prevención de caídas en personas mayores, con el fin de disminuir las fracturas y demás complicaciones que causaban estas caídas; esta investigación mostró como las personas que practicaban algún tipo de actividad física, tenían menor riesgo de afrontar estas caídas comparadas con las que no realizaban ningún tipo y como mejoraron su autonomía. Con la actividad física también se puede retrasar el proceso natural de envejecimiento, disminuyendo el deterioro drástico que sufre el cuerpo con los años, como lo muestra el estudio *El envejecimiento y la actividad física*. Es importante tener en cuenta las diferentes enfermedades que poseían los participantes para no afectar su salud, este estudio también nos brindó algunas pautas de organización para nuestro programa de actividad física.

Fue primordial manejar un orden que permitió identificar las actividades que motivarían la participación de todos, logrando así mejorar sus relaciones sociales

y su participación e integración en diferentes actividades desarrollando sus potencialidades, como se puede observar en el estudio adultos mayores *Participación e inclusión social*, el cual resalta la importancia de realizar actividades en la que los adultos mayores se sientan partícipes e importantes y no crean que llegaron a una edad en la que ya son inútiles, por esto la actividad física nos brindó ese espacio para la realización de actividades en la que los adultos mayores se sentían partícipes y activos, llevando una vida cotidiana y puedan realizar actividades con personas en condiciones similares o no tan similares.

Gracias a este estudio y a otros realizados se pudo establecer que los adultos mayores son personas que pueden llevar una vida normal, realizar actividades como formas de integración y participación, con el fin de evitar el aislamiento y el deterioro de sus capacidades físicas, como se plantea en nuestra investigación, que gracias a la actividad física se crearon espacios de participación e integración, que permitieron mantener sus condiciones, interactuar, disfrutar de ratos de risas y alegrías, así como de enojos.

Todos los adultos mayores fueron partícipes de las diferentes actividades, solo se debía adaptar a sus capacidades, no había que separar a las poblaciones de acuerdo con sus limitaciones físicas, por el contrario relacionarlas e integrarlas, debido a esto se desarrolló una colaboración mutua entre los adultos mayores y los docentes que realizaban las actividades, creando escenarios de integración y participación para los adultos mayores.

Conclusiones

Con la realización de esta investigación se concluyó que tanto las personas de población severa como moderada, son aptas y capaces de participar en ciertas actividades, siempre y cuando se adapten a las necesidades de cada persona.

Las 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, mejoró las relaciones sociales de los participantes, ya que todos se integraron y participaron continuamente, relacionándose con los compañeros en las sesiones de trabajo.

Se generó espacios de integración y participación, estos no fueron tangibles, pues no se asignó un sitio específico para la realización de las actividades, de hecho, la locación en la que se trabajaba cambiaba, siendo ésta una de las estrategias pedagógicas; los espacios eran intangibles y se desarrollaron cuando se realizaban las diferentes actividades programadas, y 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 cola-

boración y ayuda tanto de las docentes como de los compañeros para lograr 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

- Cerquera Córdoba, A. M. & Quintero Mantilla, M. S. (2015). Reflexiones grupales en Gerontología: el envejecimiento normal y patológico. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 45, 173-180. Recuperado de <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/665/1196>
- Burgos, Carmona Manuel (2007). *Diseño y Gestión de un Programa de Actividad Física para Personas Mayores Institucionalizadas: Un Estudio de Caso*. (Tesis doctoral). Universidad de Málaga. Málaga, España.
- Durán, D. M., Valderrama, L. J. O., Uribe-Rodríguez, A. F., & Linde, J. M. U. (2008). Integración Social y Habilidades Funcionales en Adultos Mayores [Social integration and functional skills in older adults]. *Universitas Psychologica*, 7(1), 263-270.
- Galeano, Marín María Eumelia (2003). *Diseño de Proyecto en la Investigación Cualitativa*. Fondo editorial Universidad EAFIT. Medellín, Colombia.
- Herrera, L., Pérez, B & Bueno, F. (2010) Programa de Actividades Físicas para Mejorar la Participación del Adulto Mayor. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd144/actividades-fisicas-del-adulto-mayor.htm>
- Martínez, R. Luis Alejandro (2007). *La Observación y el Diario de Campo en la Definición de un tema de Investigación*. Recuperado de: <https://escuelanormalsuperiorsanroque.files.wordpress.com/2015/01/9-la-observacin-y-el-diario-de-campo-en-la-definicion-de-un-tema-de-investigacin.pdf>
- Méndez, A., Pérez, J. & Uceda, F. (S.F). *La Importancia de la Participación Social en el Proceso de Integración Social de las Diversidades Culturales. Horizontes hacia la Cohesión Social en Europa y España*. Documentos de Trabajo Social, N°52 ISSN 1133 – 6552/ISSN Electrónico 2173 – 8246.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*. Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Pont, Geis Pilar (2008), *Tercera Edad, Actividad Física y Salud. Teoría y Práctica*. Paidotribo. Badalona, España.
- Romañach, Javier & Lobato, Manuel. (2005). *Diversidad Funcional, Nuevo Término para la Lucha por la Dignidad en la Diversidad del ser Humano*. Recuperado de: http://www.asoc-ies.org/vidaindepen/docs/diversidad%20funcional_vf.pdf
- Valles, Miguel S. (1999). *Técnicas Cualitativas de Investigación Social. Reflexión Metodológica y Práctica Profesional*. Editorial Síntesis Sociología S.A. Madrid, España.
- Vargas, Jiménez I. (2012). *La Entrevista en la Investigación Cualitativa: Nuevas Tendencias y Retos*. *Revista CAES*. Vol. 31, N° 1, Año 2011. ISSN – 1659 – 4703.
- Zapata Farías, H. (2001). *Adulto Mayor: Participación e Identidad*. *Revista de Psicología*, 10(1), Pág. 189-197. doi:10.5354/0719-0581.2012.18562.

