

PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

Percepción de la Actividad Física en los integrantes del grupo Adulto Mayor "Luz y vida" del corregimiento de Catambuco adscrito al Instituto de Recreación y Deporte de Pasto.

Davinson Darley Diaz Betancur y Esteban Andrés Jojoa Narváez

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad CESMAG

El presente trabajo de grado tiene como propósito cumplir con el requisito exigido para optar por el título de pregrado como Licenciado en Educación Física en la Universidad CESMAG.

La correspondencia a este trabajo debe dirigirse al Programa de Educación de la Universidad CESMAG. Correo electrónico, edufisica@unicesmag.edu.co

PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

Percepción de la Actividad Física en los integrantes del grupo Adulto Mayor "Luz y vida" del corregimiento de Catambuco adscrito al Instituto de Recreación y Deporte de Pasto.

Davinson Darley Diaz Betancur y Esteban Andrés Jojoa Narváez

Mg. Hugo Horacio Rojas Achicanoy

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad CESMAG

5 de junio de 2024

Contenido

Resumen Analítico de Estudio	8
Introducción.	15
1. Tema.....	17
2. Contextualización	18
2.1 Macro contexto	18
2.2 Micro contexto.....	19
3. Problema de investigación.....	22
3.2 Formulación del problema.....	24
4. Justificación	25
5. Objetivos.....	27
5.1 Objetivo General.....	27
5.2 Objetivos Específicos.....	27
6. Línea de investigación	28
7. Metodología	29
7.1 Paradigma Interpretativo o Naturalista.....	29
7.2 Enfoque Cualitativo	29
7.3 Método Etnográfico	30
7.4 Unidad de análisis	31
7.5 Unidad de trabajo.....	31
7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información	31
8. Referentes teóricos.....	34
8.1 Categorización	34

PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

8.2 Antecedentes investigativos	34
8.3 Referente legal	37
8.4 Marco teórico-conceptual	39
8.4.1 Percepción y actividad física.	39
8.4.2 La percepción de la actividad física en el adulto mayor.	41
8.4.3 Barreras que el adulto mayor contempla al momento de realizar actividad física.	43
8.4.4 El tiempo, una barrera percibida en la actividad física.	44
8.4.5 El sedentarismo repercute en la actividad física.	45
8.4.6 Apoyo social, base para el desarrollo de la actividad física.	47
8.4.7 El apoyo emocional, una motivación en el adulto mayor para realizar actividad física.	49
8.4.8 El apoyo de instrumentos presente en la vida activa del adulto mayor.	50
9. Análisis e Interpretación de Resultados.	52
9.1 Descubriendo el poder de la Actividad Física.	53
9.2 Desentrañando el Laberinto: Barreras, Apoyos y Percepciones de la Actividad Física en el Adulto Mayor.	62
9.3 Descifrando las Percepciones: Un Análisis Profundo de la Actividad Física en los Adultos Mayores.	72
10. Conclusiones.	82
11. Recomendaciones.	86
Referencias.	89
Anexos	100

Lista de Tablas

Tabla 1 Síntomas y causas.	23
Tabla 2 Técnicas e instrumentos de recolección de información.	32
Tabla 3 Categorización.	34

Lista de Figuras

Figura 1 Grupo Adulto mayor Luz y Vida.	17
Figura 2 Corregimiento de Catambuco.....	18
Figura 3 Grupo Luz y Vida.....	19
Figura 4 Aplicación primer objetivo.....	53
Figura 5 Intervención con Grupo Luz y Vida.....	62
Figura 6 Mapa de Cuerpo	63
Figura 7 Caminata.....	72

Lista de Anexos

Anexo A. Compromiso ético.....	100
Anexo B. Informe de socialización de propuesta de investigación.....	101
Anexo C. Consentimientos informados.....	102
Anexo D. Instrumento de recolección de información.....	103
Anexo E. Matrices de análisis de datos.....	107

Resumen Analítico de Estudio

Código.

Programa Académico: Licenciatura en Educación física.

Autores de la Investigación: Davinson Darley Diaz Betancur y Esteban Andrés Jojoa Narváez.

Asesor: Hugo Horacio Rojas Achicanoy.

Título del Trabajo

Percepción de la Actividad Física en los integrantes del grupo Adulto Mayor "Luz y vida" del corregimiento de Catambuco adscrito al Instituto de Recreación y Deporte de Pasto.

Palabras Clave: Percepción, Actividad física, Adulto Mayor.

Descripción

La presente investigación se centró en analizar el problema del abandono, percepciones, barreras y apoyos para la práctica de actividad física por parte de adultas mayores en el corregimiento de Catambuco. Se adoptó el paradigma interpretativo con un enfoque cualitativo, con el propósito de comprender a profundidad la experiencia de dicha población. La unidad de análisis fueron mujeres campesinas de 55 años en adelante, mientras que la unidad de trabajo comprendió 25 mujeres del grupo "Luz y Vida" de Catambuco y la vereda de Botanilla. Para la recolección de datos se emplearon técnicas como la observación participante, grupos focales, la cartografía corporal y la deriva. Asimismo, se fundamentó en antecedentes investigativos que evidenciaron cómo la actividad física mejora la salud, la calidad de vida y la participación social en adultos mayores en contextos similares. Dichos métodos y estudios previos proporcionaron una base sólida para comprender las barreras y motivaciones de los adultos mayores, brindando claridad y orientación en la búsqueda de soluciones para mejorar su bienestar y participación en la sociedad local.

Contenido

En primer lugar, la investigación efectuó un análisis exhaustivo de la percepción de la actividad física en el grupo de adultos mayores "Luz y Vida" del Corregimiento de Catambuco. En este sentido, se partió de la premisa fundamental de que entender las complejidades de las percepciones de actividad física de dicha comunidad era esencial para posibilitar intervenciones efectivas y promover un envejecimiento activo y saludable. Por consiguiente, al explorar el marco del problema de investigación, se revelaron detalladamente los desafíos y las barreras que enfrentaban los adultos mayores en el contexto rural específico del Corregimiento de Catambuco. Dichos obstáculos, tales como la falta de tiempo y el sedentarismo, se entrelazaron con las limitaciones emocionales y de recursos, creando un tejido complejo de actitudes y creencias.

En consecuencia, se justificó la necesidad imperante de esta investigación, puesto que comprender sus percepciones fue el primer paso para identificar las barreras y apoyos en esta población. Esta comprensión profunda fue esencial para contrarrestar la tendencia al sedentarismo y promover un estilo de vida activo que beneficie tanto la salud física como mental de esta población. Además, para lograr dicha comprensión, los objetivos de la investigación se tradujeron en un enfoque metodológico sólido. La adopción de un paradigma interpretativo o naturalista, un enfoque cualitativo y un método etnográfico, permitió una inmersión profunda en las experiencias y perspectivas de los adultos mayores de Catambuco. Las técnicas de recopilación de datos, desde la observación participante hasta los grupos focales y la deriva, se eligieron estratégicamente para capturar la riqueza y diversidad de las percepciones de la actividad física.

Así pues, al analizar e interpretar los resultados, se desglosaron las complejidades encontradas en las percepciones de la actividad física. Estos datos cualitativos revelaron patrones emergentes y matices significativos que ilustraron cómo dichas percepciones se entendieron y experimentaron en la vida cotidiana de los adultos mayores de Catambuco. Fue así como estas revelaciones llevaron a las conclusiones, donde se sintetizaron los hallazgos clave y se proporcionó una visión global de la percepción de la actividad física en el grupo "Luz y Vida". Al considerar las implicaciones de estos hallazgos, se discutieron para la construcción de políticas públicas, programas de intervención y la práctica profesional de los docentes en formación como licenciados en el campo del envejecimiento activo. Además, se destacaron las limitaciones del estudio y se propusieron áreas para investigaciones futuras, enfocadas en

fortalecer aún más nuestra comprensión de las percepciones de la actividad física en contextos rurales y enriquecer las estrategias de intervención.

Metodología

El abordaje metodológico de la investigación implicó la adopción del paradigma interpretativo o naturalista, el cual involucró un enfoque encaminado a comprender el sentir de los individuos a través de la reflexión y la observación del comportamiento, considerando la cultura y el pasado para entender los eventos actuales. Se destacó la importancia de una investigación profunda, integrando información con la población y participación en la comunidad para comprender sus problemas y proponer soluciones. Asimismo, el enfoque metodológico elegido fue cualitativo, el cual se centró en la interpretación de las percepciones de los adultos mayores y de documentos científicos relevantes para sustentar teóricamente el tema de estudio, fundamentado en investigaciones anteriores. Este enfoque buscó comprender las acciones humanas desde una perspectiva comprensiva y examinó cómo estas acciones pueden ser benéficas o perjudiciales. De igual manera, se recurrió al análisis de documentos históricos y bibliografía relevante para conceptualizar las categorías deductivas y triangular la información recopilada.

En cuanto al método, se utilizó la etnografía para comprender la problemática de los adultos mayores desde una perspectiva más profunda. La etnografía implicó observar y comprender las acciones de la comunidad desde el punto de vista de los miembros de su generación. El investigador se integró en la comunidad de adultos mayores para analizar los eventos desde una experiencia personal y exploratoria, respaldando el análisis e interpretación con referencias que coincidieran con las observaciones realizadas y los reportes verbales. La etnografía se empleó para entender la situación de los adultos mayores, incluyendo la falta de apoyo del Instituto de Recreación y Deporte del municipio de Pasto, y para describir la problemática con claridad y coherencia.

El estudio se realizó en Pasto, específicamente en el corregimiento de Catambuco, enfocándose en adultos mayores, principalmente mujeres, que participaban en programas de actividad física con el Instituto de Recreación y Deporte de Pasto. Dichos adultos, beneficiarios de subsidios gubernamentales, participaban en grupos de actividad física para prevenir enfermedades. El estudio incluyó a nuevas integrantes de veredas cercanas, como Botanilla. De

esta manera, la investigación se concentró en el grupo "Luz y Vida" de Catambuco y Botanilla, compuesto por mujeres campesinas mayores de 55 años, independientes y funcionales en sus actividades diarias, con raíces en asentamientos indígenas y conocimientos ancestrales en áreas como agricultura, gastronomía y producción pecuaria.

Por consiguiente, se utilizaron varias técnicas para recopilar información en esta investigación. La observación participante implicó la inmersión del investigador en la comunidad con el fin de comprender las actividades del grupo de adultos mayores en Catambuco, registrando las observaciones en un diario de campo. Se implementó el diálogo de saberes, un método que orientó la incorporación de los conocimientos de los participantes y ayudó a comprender el micro contexto de la investigación, utilizando para ello un guion de preguntas. La cartografía corporal, que implicó la representación gráfica del cuerpo, se empleó como herramienta para explorar y comunicar los conocimientos adquiridos por los participantes. Finalmente, se empleó la deriva, donde a través de una caminata dirigida por un guión de preguntas, las participantes dialogaron sobre temas específicos que respaldaron el análisis de las percepciones en las adultas mayores.

Línea de Investigación

La propuesta investigativa se enmarca en la línea de investigación "Estudios socioculturales de la educación física, el deporte y el ocio". En concordancia con esta línea, el estudio centra su análisis en el cuerpo como objeto de estudio, destacando la importancia de comprender los lineamientos sociales y expresiones culturales en un contexto específico. Se enfoca en dilucidar cómo los adultos mayores se relacionan con el sedentarismo debido a factores como la falta de tiempo y conocimiento sobre actividad física, recreación y deporte. La investigación busca comprender el pensamiento de este grupo poblacional para abordar la problemática que afecta su conducta y estilo de vida.

Conclusiones

El estudio etnográfico reveló que las integrantes del grupo de adultos mayores "Luz y Vida" dedican gran parte de su jornada diaria a las labores del hogar, limitando su tiempo disponible para la práctica de actividad física. A pesar de reconocer la importancia de la actividad física para su salud, se evidenció un aprovechamiento inadecuado de su tiempo libre. El

sedentarismo, exacerbado por la limitada movilidad y el encierro, repercutió negativamente en su salud y relaciones sociales. Sin embargo, comprendieron que podían modificar su estilo de vida sedentario con pequeños cambios en su rutina. El apoyo emocional de la familia y amigos se identificó como un factor crucial, aunque la falta de apoyo de la comunidad y la escasez de recursos dificultaron su participación en actividades físicas regulares.

La investigación identificó barreras y apoyos para la práctica de actividad física en un grupo de mujeres mayores. Las barreras incluyeron la falta de tiempo, el sedentarismo arraigado, preocupaciones de seguridad, ausencia de lugares e instructores adecuados, y limitaciones físicas. No obstante, se evidenciaron apoyos como el respaldo emocional de familiares y amigos, la motivación externa, la socialización y el uso de materiales e instalaciones adecuadas. Las participantes reconocieron los beneficios del ejercicio físico y su impacto positivo en las relaciones sociales. A pesar de las barreras existentes, la percepción positiva y los apoyos facilitaron la actividad física, resaltando la necesidad de programas integrales para promover un envejecimiento activo y saludable.

El análisis de las percepciones del grupo de adultos mayores sobre la actividad física reveló que, a pesar de los desafíos enfrentados, los participantes reconocieron la posibilidad de incorporar ejercicio a sus rutinas diarias. Comprendieron los efectos perjudiciales del sedentarismo y la necesidad de complementar las actividades domésticas con ejercicios más estructurados. Valoraron los beneficios físicos, psicológicos y sociales del ejercicio, y destacaron el apoyo emocional de familiares y amigos como un factor facilitador. Se evidenció la importancia de contar con espacios seguros, personal capacitado y herramientas adecuadas, así como el potencial de la tecnología y elementos lúdicos como la música y la danza. En resumen, se resaltó la necesidad de programas integrales para promover un envejecimiento activo y saludable.

Recomendaciones

A partir de la investigación realizada, se brindaron diversas recomendaciones enfocadas en promover la práctica de actividad física en los adultos mayores desde diferentes ámbitos. A los estudiantes de educación física se les sugirió comprender las barreras y apoyos que influyen en esta población, incorporando estrategias en su formación para abordar la falta de tiempo, el sedentarismo arraigado y el uso de herramientas tecnológicas, además de fomentar una visión

integral de los beneficios del ejercicio. En cuanto al grupo "Luz y Vida", se recomendó fortalecer los sistemas de apoyo emocional, involucrando a familiares, amigos y la comunidad, así como gestionar recursos para contar con instalaciones y materiales adecuados.

Por su parte, a la Universidad CESMAG se le recomendó desempeñar un papel clave en la investigación sobre envejecimiento activo, estableciendo alianzas para obtener recursos, formando personal especializado y creando un centro interdisciplinario dedicado al estudio de este fenómeno. Además, se sugirió fomentar la investigación cualitativa para comprender las percepciones de los adultos mayores, capacitando a los investigadores en métodos como etnografía y fenomenología, y difundiendo ampliamente los resultados para gestionar políticas públicas inclusivas y centradas en las necesidades reales de esta población.

Referencias

- Andrade Osorio, É., Padilla Raygoza, N., & Ruiz Paloalto, M. L. (2013). Barreras percibidas y nivel de actividad física en adultos mayores de Aguascalientes, Ags.: Un estudio transversal. *Enfermería Global*, 12(3), 34–42. <https://doi.org/10.6018/eglobal.12.3.152881>
- Castro, D. F. M. (2019). Percepción Hacia la Actividad Física, la Calidad de Vida, el Apoyo Social y el Medio Ambiente, por parte de Personas Adultas Mayores que Participan en un Programa de Actividad Física.
- Conde, L. S., Ordóñez-Hernández, C. A., Escobar, L. C. G., & Hernández, J. C. (2021). Percepción de la salud por adultos mayores que realizan actividad física en un parque público de Cali, Colombia. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 39(3), 1–10. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.e341345>
- Gallo, J; Saldarriaga, J; Clavijo, M; Arango, E; Rodríguez, N; Osorio, J. (2010). Actividad física y salud cardiovascular En busca de la relación dosis-respuesta. 3–443.
- Diego Rodríguez-Méndez, Luis Solano-Mora, María Antonieta Corrales-Araya, Edgar Murillo-Campos, B. C.-G. (2021). Interrelaciones entre el sentido de la vida, la actividad física, la red de apoyo social, la edad y el género en adultos mayores. <https://doi.org/10.15517/psm.v19i2.47112>

- Hernández-Carrillo, M., Quiroz-Mora, C. A., & Betancourt-Pena, J. (2021). Actividad física, aspectos sociodemográficos, familiares, hábitos saludables y atención en salud de adultos mayores. *Universidad y Salud*, 23(3), 263–271. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.240>
- Herrera, E., Pablos, A., Chiva-Bartoll, O., & Pablos, C. (2017). Efectos de la Actividad Física Sobre la Salud Percibida y Condición Física de los Adultos Mayores. *Journal of Sport and Health Research*, 9(1), 27–40. <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/166401>

Introducción

El presente trabajo de grado tuvo como foco central analizar la percepción de la actividad física en mujeres adultas mayores, con especial énfasis en el grupo "Luz y Vida" del corregimiento de Catambuco, adscrito al Instituto de Recreación y Deporte de Pasto. Se identificaron tres síntomas principales y sus respectivas causas como parte del problema de investigación, los cuales hicieron referencia a la problemática en la que se evidenciaron las barreras y el apoyo para realizar actividad física de forma regular, en pro del bienestar activo de los adultos mayores del corregimiento de Catambuco. De esta manera, la justificación del estudio se fundamentó en la necesidad imperante de comprender la percepción de la actividad física en el adulto mayor, con el propósito de mejorar su calidad de vida.

En consonancia con lo anterior, el objetivo general de la investigación fue comprender la percepción de la actividad física en el grupo "Luz y Vida" del corregimiento de Catambuco, adscrito al Instituto de Recreación y Deporte de Pasto. Para lograr este cometido, se plantearon objetivos específicos que incluyeron identificar el conocimiento de actividad física entre los miembros del grupo, describir sus percepciones sobre la actividad física y analizar dichas percepciones en relación con la práctica de actividad física. Además, este estudio contribuyó a la línea de investigación "Estudios socioculturales de la educación física, el deporte y el ocio" del Grupo de investigación en Pedagógica, cuerpo y sociedad.

De esta forma, la metodología propuesta se basó en un paradigma interpretativo o naturalista, con un enfoque cualitativo. Se utilizó el método etnográfico, centrándose en el municipio de Pasto y el corregimiento de Catambuco como unidad de análisis, mientras que el grupo de adultos mayores "Luz y Vida" de Catambuco se consideró la unidad de trabajo. Asimismo, para la recolección de información, se emplearon diversas técnicas e instrumentos, como la observación participante a través de un diario de campo, el diálogo de saberes mediante un guión de preguntas, la cartografía corporal con un mapa del cuerpo y la deriva con el guión de preguntas.

Por último, los referentes teóricos utilizados se centraron en la categorización de la percepción de la actividad física, que incluyó macro categorías como la percepción de la actividad física, categorías como las barreras que dificultaban su práctica y el apoyo social para su realización, y subcategorías como la falta de tiempo, el sedentarismo, el apoyo emocional y el apoyo mediante instrumentos. Desde luego, en el análisis de resultados, este estudio buscó

PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

arrojar luz sobre la percepción de la actividad física en el adulto mayor y proporcionar información valiosa para diseñar estrategias que fomentaran un envejecimiento activo y saludable en la población de Catambuco y lugares similares, contemplando en las conclusiones información precisa que se descubrió al realizar la investigación adecuada con el grupo de estudio, del cual pudieron desprenderse diversas categorías emergentes que ayudaron a dar claridad y desarrollo a los diferentes objetivos, para así tener una percepción clara del trabajo realizado.

1. Tema

Percepción de la actividad física en el adulto mayor.

Figura 1

Grupo Adulto mayor Luz y Vida.



Nota. La figura muestra el grupo de adulto mayor “Luz y Vida” de Catambuco, en una presentación cultural en la Universidad CESMAG.

Fuente. Autoría propia.

2. Contextualización

2.1 Macro contexto

Figura 2

Corregimiento de Catambuco.



Nota. La figura muestra el sector urbano del Corregimiento de Catambuco.

Fuente. Autoría propia.

El grupo de adultos mayores conocido como "Luz y Vida" se encuentra arraigado en el municipio de Pasto, específicamente en el corregimiento de Catambuco. Dicho corregimiento está ubicado en la salida al sur sobre la vía que conduce al vecino país del Ecuador, aproximadamente a 20 minutos de la ciudad capital exactamente en el kilómetro 5. Es una región rural en vías de desarrollo, cuya economía se basa principalmente en la agricultura y la producción pecuaria. Catambuco se destaca en la gastronomía por su plato típico más relevante, el cuy, y otros productos como la leche y sus derivados. Además, es una comunidad rica en folclore, con la presencia de un cabildo indígena que defiende el territorio y participa de las festividades locales.

De esta manera, fue relevante contextualizar este territorio para comprender cómo se había desarrollado la integración de varias personas en la etapa de envejecimiento. A lo largo del tiempo, se habían establecido varios grupos de actividad física, pero por diversos factores estos se desintegraron. Durante un tiempo determinado, debido al compromiso y la dedicación de los responsables y monitores, se observó una aceptación hacia la práctica de actividad física. Los integrantes del grupo "Luz y Vida" compartieron su experiencia con diferentes grupos, algunos de los cuales tuvieron el compromiso y la dedicación para llevar a cabo diversas actividades en un contexto específico. Sin embargo, también mencionaron la falta de responsabilidad por parte

PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

del Instituto de Recreación y Deporte de Pasto, que se había enfocado mínimamente en la actividad física, lo que causó una desintegración en esta población dedicada a la práctica regular de actividad física.

Además, se reflexionó sobre las diferentes actividades que se habían llevado a cabo y cómo había surgido la integración en una de las veredas de este corregimiento. Durante este proceso, la actividad física se estableció como una fuente para mejorar la salud, lo que llevó a una aceptación generalizada entre los adultos mayores. Se desarrollaron diversas actividades, como ejercicios, encuentros, salidas de campo y caminatas, todas orientadas para comprender desde adentro las percepciones de este grupo; asimismo, un grupo que se dedica a la confección de manualidades, una de las acciones pioneras para la reintegración de este grupo en la comunidad. Sin embargo, se observó en este grupo la falta de pertenencia a una red de apoyo para la práctica regular de actividad física, esto los dejó en una posición desfavorecida, llevándolos a adoptar hábitos de vida sedentaria y disminuyendo así su calidad de vida, estos casos generaron incertidumbre en el grupo, ya que la mayoría dedicaba la mayor parte de su tiempo al hogar, descuidando su propia salud y bienestar.

2.2 Micro contexto

Figura 3

Grupo Luz y Vida.



Nota. La figura muestra encuentro del grupo adulto mayor “Luz y Vida”.

Fuente. Autoría propia.

PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

En este caso, se hizo referencia a una población de adultos mayores que abarcaba edades desde los 55 años en adelante, conformando un grupo activo de 25 mujeres denominado "Luz y Vida", dedicado a la práctica de actividad física. La mayoría de estos miembros son mujeres campesinas que se dedican principalmente a las labores del hogar. Entre ellas se encontraban madres solteras, mujeres casadas y algunas que vivían en completa soledad debido a la ausencia de sus parejas e hijos. Algunas de estas mujeres también se encargaban del sustento de sus familias, trabajando como empleadas domésticas y cuidando a sus nietos. Este grupo está ubicado en el corregimiento de Catambuco y también incluía a integrantes de la vereda Botanilla. En su interacción social, se evidenciaba timidez, baja autoestima, miedo y desconfianza, factores que habían afectado su confianza y autoconcepto.

Fue importante mencionar que la mayoría de estas mujeres tenían un nivel educativo que se limitaba a la educación básica primaria, y algunas enfrentaban problemas de analfabetismo, lo que dificultaba su participación social y su integración en actividades educativas. Durante su etapa educativa, enfrentaron dificultades para asistir a la escuela, lo que contrastaba con las condiciones actuales en las que sus descendientes cuentan con mayores facilidades para estudiar. Además, fue relevante considerar el contexto cultural y deportivo de la región, que influyó en su infancia y juventud. En ese entonces, las personas de la comunidad se mantenían unidas y colaboraban en beneficio del pueblo, disfrutando de festividades y practicando deportes como el fútbol en lugares adecuados. A pesar de las condiciones ambientales y geográficas, la población disfrutaba de un ambiente dinámico que les permitía participar activamente en estas actividades.

Asimismo, fue crucial destacar las raíces indígenas de este grupo, que habían influido en su asentamiento en esta área y les habían proporcionado una rica herencia cultural, así como experiencia en enfrentar los desafíos sociales de su comunidad. Sin embargo, debido a su avanzada edad, estas personas son propensas a diversas enfermedades asociadas al envejecimiento, como problemas de visión, molestias en la columna, artritis, artrosis y problemas articulares, lo que dificulta su movilidad y limita su capacidad para participar en actividades físicas de manera cómoda y efectiva. Esta situación creó obstáculos significativos para su participación en programas de actividad física, convirtiendo esta práctica en un desafío complicado y tedioso para este grupo. Fue fundamental reconocer estos factores para entender adecuadamente el contexto en el que se encontraban los adultos mayores del grupo "Luz y Vida",

PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

ya que estos elementos influían significativamente en su participación en actividades físicas y en su calidad de vida en general.

3. Problema de Investigación

El análisis etnográfico reveló una diversidad de percepciones en torno a la actividad física por parte de los adultos mayores del grupo "Luz y Vida" en el corregimiento de Catambuco. En primer lugar, si bien los participantes demostraron interés y conocimiento previo sobre los beneficios del ejercicio para la salud física y emocional, se evidenció un bajo entendimiento respecto a sus derechos y beneficios específicos como adultos mayores. Aunado a esto, a pesar de valorar la actividad física como una oportunidad para socializar, compartir con su grupo de pares y experimentar alegría y motivación, los adultos mayores a menudo percibían estas prácticas como una responsabilidad adicional que competía con sus obligaciones domésticas y de cuidado familiar.

En consecuencia, esta percepción de la actividad física como una carga adicional propició un estilo de vida sedentario y una limitada disposición de tiempo para el ejercicio. No obstante, algunas percepciones destacaron la actividad física como una distracción positiva y un cambio de la rutina monótona. Por otro lado, otros participantes la consideraban un potencial riesgo para su salud debido a condiciones de movilidad reducida. Estas percepciones divergentes pusieron de manifiesto la influencia de factores como el estado de salud individual y las construcciones socioculturales en torno al envejecimiento.

Además, el apoyo emocional, la motivación y las actitudes de familiares, amigos y la comunidad se perfilaron como elementos cruciales que moldeaban las perspectivas de los adultos mayores. En este sentido, mientras algunas personas cercanas incentivaban su participación, otras generaban frustración y desmotivación al desalentar estas actividades, revelando una falta de comprensión sobre su importancia.

Finalmente, la percepción de inseguridad y riesgo en los espacios designados para las actividades físicas, debido a la inadecuación de la infraestructura y los recursos disponibles, dificultó aún más el involucramiento de los adultos mayores. Esta situación evidenció la necesidad de una mayor atención institucional y una mejor gestión por parte de las autoridades locales. En resumen, las diversas percepciones de los adultos mayores de Catambuco reflejaron una compleja interacción entre factores personales, sociales, culturales e institucionales que influyeron en su disposición y motivación para mantenerse físicamente activos. Comprender estas percepciones a profundidad es fundamental para desarrollar estrategias efectivas que promuevan un envejecimiento saludable y activo en esta población.

Tabla 1*Síntomas y causas.*

Síntomas	Causas
Interés y conocimiento previo sobre beneficios de la actividad física para la salud y bienestar emocional.	Experiencias y aprendizajes previos de los adultos mayores.
Bajo entendimiento sobre derechos y beneficios específicos de la actividad física para adultos mayores.	Escasa capacitación y programas informativos por instituciones gubernamentales.
Valoración de la actividad física como oportunidad para socializar y compartir con el grupo.	Necesidad de interacción social y sentido de pertenencia.
Percepción de alegría y motivación al realizar actividad física.	Impacto positivo en el estado anímico y mental.
Percepción de la actividad física como distracción y cambio de rutina.	Estilo de vida sedentario y monótono.
Bajo conocimiento sobre derechos y beneficios específicos de la actividad física para adultos mayores.	Escasa capacitación y programas informativos por instituciones gubernamentales.
Preocupación por el aprovechamiento del tiempo libre y la calidad de vida.	Deseo de un envejecimiento activo y saludable.
Percepción de la actividad física como una responsabilidad adicional.	Sobrecarga de tareas domésticas y cuidado familiar.
Percepción de la actividad física como un riesgo para la salud debido a limitaciones físicas.	Condiciones de salud y movilidad reducida en algunos casos.
Necesidad de apoyo emocional y motivación de familiares, amigos y comunidad.	Influencia del entorno social cercano en la participación.
Percepción de frustración y desmotivación ante actitudes negativas de personas cercanas.	Falta de comprensión sobre la importancia de la actividad física en la vejez.

Percepción de inseguridad y riesgo en los espacios designados para actividades físicas. Inadecuación de la infraestructura y recursos disponibles.

Necesidad de mayor atención institucional y mejor gestión por parte de autoridades locales. Negligencia institucional hacia las necesidades de los adultos mayores.

Nota. Esta tabla demuestra información específica sobre los síntomas y causas del problema de investigación.

Fuente. Autoría propia.

3.2 Formulación del problema

¿Cuáles son las Percepción de la Actividad Física de los integrantes del grupo Adulto Mayor "Luz y vida " del corregimiento de Catambuco adscrito al Instituto de Recreación y Deporte de Pasto?

4. Justificación

El estudio sobre la percepción de la actividad física en los integrantes del grupo de adultos mayores "Luz y Vida" del corregimiento de Catambuco reviste una importancia trascendental desde diversos ámbitos. En primer lugar, desde una perspectiva teórica, existe una necesidad imperiosa de ahondar en la comprensión de las complejidades que envuelven las actitudes, creencias y vivencias de este grupo etario frente al ejercicio físico. Si bien numerosas investigaciones han evidenciado los innumerables beneficios de mantenerse activo durante la vejez, aún persisten vacíos en la literatura respecto a las percepciones contextualizadas de las poblaciones rurales y las barreras particulares a las que se enfrentan. Por consiguiente, esta investigación posee el potencial de llenar ese vacío y aportar conocimientos valiosos al acervo teórico existente, al explorar a profundidad las perspectivas de los adultos mayores de Catambuco, un entorno rural con características socioculturales singulares.

Desde un ámbito práctico, los hallazgos de este estudio etnográfico brindan información invaluable para el desarrollo e implementación de programas e intervenciones efectivas orientadas a promover un envejecimiento activo y saludable. Al comprender cabalmente las barreras, motivaciones y apoyos percibidos por los adultos mayores de Catambuco, se podrán diseñar estrategias más precisas y ajustadas a sus necesidades específicas. Esto, a su vez, puede facilitar la adopción de estilos de vida más activos y una mayor participación en actividades físicas, lo que conlleva múltiples beneficios para la salud física, mental y el bienestar integral de esta población.

Asimismo, desde una óptica social y cultural, esta investigación contribuye a visibilizar y valorar las experiencias y cosmovisiones de un grupo con frecuencia marginado. Al dar voz a los adultos mayores de Catambuco, se resalta la importancia de comprender sus percepciones y necesidades únicas, lo que puede coadyuvar a derribar estereotipos y promover una mayor inclusión y respeto hacia esta población. Además, al explorar sus conocimientos ancestrales y prácticas tradicionales, se preserva y difunde un legado cultural invaluable que podría enriquecer los programas de actividad física y contribuir a su sentido de pertenencia e identidad.

Es menester destacar que comprender a cabalidad las percepciones de la actividad física de los adultos mayores de Catambuco es un imperativo, con el fin de llenar los vacíos teóricos existentes, informar intervenciones prácticas efectivas y promover la valoración y visibilidad de este grupo social. Sólo al abordar estos aspectos de manera simultánea se podrá lograr un

verdadero impacto en el fomento de un envejecimiento activo, saludable y digno para esta población.

En última instancia, la justificación de esta investigación radica en la urgencia de generar conocimientos contextualizados que permitan comprender a cabalidad las percepciones, barreras y apoyos que experimentan los adultos mayores de Catambuco en torno a la actividad física. Esta comprensión profunda es fundamental para el desarrollo de programas e intervenciones efectivas que promuevan un envejecimiento activo y saludable, al tiempo que se preservan y difunden los valiosos conocimientos ancestrales y las prácticas tradicionales de esta comunidad rural. Sólo a través de esta investigación se podrán derribar estereotipos y promover una mayor inclusión y respeto hacia este grupo social, contribuyendo así a mejorar su calidad de vida y bienestar integral.

5. Objetivos

5.1 Objetivo General

Comprender la percepción de la Actividad Física de los integrantes del grupo Adulto Mayor "Luz y vida " del corregimiento de Catambuco adscrito al Instituto de Recreación y Deporte de Pasto.

5.2 Objetivos Específicos

Identificar los conocimientos sobre actividad física que poseen los integrantes del grupo adulto mayor Luz y Vida del corregimiento de Catambuco.

Describir las barreras, apoyos y percepciones sobre la actividad física que poseen los integrantes del grupo adulto mayor Luz y Vida del corregimiento de Catambuco.

Analizar las percepciones de los adultos mayores con relación a la práctica de actividad física.

6. Línea de investigación

La propuesta investigativa presentada aportó de manera significativa a la línea de investigación "Estudios socioculturales de la educación física, el deporte y el ocio" del Grupo de investigación en Pedagogía, cuerpo y sociedad. En este sentido, se resaltó la investigación llevada a cabo por UNICESMAG (2019), donde se prestó importancia al cuerpo como fuente de estudio para llevar a cabo un proceso, en el cual se centró la gran calidad de los lineamientos sociales y expresiones culturales que se desarrollaron en un determinado contexto.

Asimismo, se tuvo en cuenta una programación adecuada para interactuar con un determinado grupo, cumpliendo con los objetivos que se plantearon y determinando las consecuencias y los problemas que se hicieron factibles al momento de integrarse para ejecutar la práctica de actividad física en un espacio determinado. Esto influyó en las demandas que se hicieron propicias al momento de indagar dentro de una población, haciendo que se enfatizara en comprender cuáles eran los lineamientos que se desprendieron al momento de realizar diferentes actividades.

En concordancia con lo anterior, al abordar esta línea de investigación, se quiso resaltar cómo una población de adultos mayores pudo relacionarse con los problemas de sedentarismo debido a la falta de tiempo y el escaso conocimiento que tenían en relación con la actividad física, la recreación y el deporte. De esta forma, se hizo relevante cómo el pensamiento de este grupo pudo brindar la información necesaria para contemplar la problemática que se venía desbordando por determinados factores inherentes al conocimiento de dicha comunidad, afectando su conducta y su forma de vida.

7. Metodología

7.1 Paradigma Interpretativo o Naturalista

Esta investigación acogió el paradigma interpretativo o naturalista, el cual, según Lorenzo (2006), implicó adoptar una postura subjetiva, asumiendo el sentir de los organismos estudiados y adquiriendo un conocimiento previo mediante la reflexión, trascendiendo los hechos observables. Este paradigma enfatizó la observación del comportamiento de los individuos a través de la práctica etnográfica, remontándose en la cultura de la población y tomando en cuenta su pasado para comprender los sucesos del presente. Asimismo, hizo hincapié en la investigación a profundidad, lo que en este caso conllevó la búsqueda de información a través de la integración con la población estudiada, apropiándose de los problemas observados y creando posibles soluciones desde una posición inmersa dentro de la comunidad. De esta manera, el paradigma interpretativo permitió adquirir un conocimiento previo a través de la reflexión y la observación participante.

Con ese paradigma se buscaba entender más a profundidad las repercusiones que surgían en esta población de adultos mayores, con el cual se quería enfatizar en los sucesos que desmotivaban y preocupaban la perspectiva de un ambiente físico adecuado para contemplar la salud de cada integrante. Además, se buscaba satisfacer las necesidades dentro de este contexto para generar confianza e integración que organizara una adecuada comunicación. El investigador indagó refiriéndose en acentuar la resolución de inconformidades mediante la simple información adecuada, abordando temas de interés en los mayores para que así repercutieran ante sus beneficios.

7.2 Enfoque Cualitativo

El tipo de enfoque que se destinó en esta investigación fue el cualitativo, que según Ocaña (2017) se da en el estudio e interpretación de textos los cuales contenían relevancia con el tema a tratar, así como una fundamentación crítica de la perspectiva que contemplaba a la hora de referenciar diferentes pensamientos para que efectuaran un pilar fundamental basado en investigaciones ya realizadas, fortaleciendo con citas interpretativas que favorecían el conocimiento pleno y aportaban un significado. Este se lograba a través de analizar las acciones que generaba el ser humano, las cuales podían ser enfocadas al bien o al mal. Así, esta

información se construyó a través de bibliografías que repercutían en el ambiente de dicho contexto, como también el conocimiento iba ligado al tiempo; además, se sustentó en la apropiación de documentos históricos, la cual fortaleció las hipótesis relevantes que se tenían ante una observación en una población destinada.

De esta manera, el enfoque cualitativo histórico hermenéutico ayudó a fortalecer esta investigación, teniendo en cuenta referencias que daban veracidad a lo observado en el contexto abordado. Asimismo, se comprobó la información retomada y se la comparó para que esta tuviera veracidad al ser compartida con la sociedad, fortaleciendo saberes y dando a conocer nuevas hipótesis que surgieron en diferentes comunidades que no se contemplaban en un determinado tiempo.

7.3 Método Etnográfico

Argumentando la claridad de la problemática que surgió en el contexto de adultos mayores, en el cual se destacó la participación mediante la práctica profesional, se tomó en cuenta la etnografía como método para entender y comprender desde un punto de vista más arraigado a la población. Se trataba de observar cómo los integrantes de la comunidad percibían los diferentes aspectos creados en este grupo. De esta forma, lo destacó Ocaña (2017), quien identificó la etnografía como un método para describir una comunidad basado en comprender las acciones desde el punto de vista de la población. Así, el investigador debía enfatizar en pertenecer a esta comunidad para analizar los sucesos desde una perspectiva más profunda, basándose en la experiencia y la exploración que había tenido trascendencia en el grupo a indagar. Además, respaldó las hipótesis obtenidas mediante referentes que concluyeron con lo observado en las situaciones inherentes para describir a los pobladores con mayor realismo y coherencia.

Este método se tuvo en cuenta porque se buscaba entender la problemática siendo integrantes del grupo de adultos mayores, brindando conocimiento previo del beneficio de la actividad física, así como de los derechos que tenían como personas mayores, los cuales podían adquirir arraigados al bienestar del individuo. También se buscaba claridad sobre la problemática por el abandono del Instituto de Recreación y Deporte del municipio de Pasto. Es así cómo se abordó la etnografía para entender y poder describir las diversas situaciones que vivenciaron los integrantes del grupo de adultos mayores de esta población.

7.4 Unidad de análisis

El siguiente trabajo de investigación fue llevado a cabo en el municipio de Pasto, con la población del corregimiento de Catambuco, pertenecientes al grupo de adultos mayores inscritos al Instituto de Recreación y Deporte de Pasto, con el cual se llevó la práctica de formación de séptimo semestre de la Universidad CESMAG. Se destacó una integración de mujeres residentes en uno de los corregimientos más poblados de la capital nariñense, que recibían un subsidio brindado por el gobierno y formaban parte de la conformación de grupos de actividad física que habían sido perpetuados en la prevención de enfermedades y que se había venido fortaleciendo con nuevas integrantes de sus veredas más aledañas, como Botanilla.

7.5 Unidad de trabajo

La población con la cual se desarrolló la investigación fue un grupo de personas que comprendían las edades de 55 años en adelante, pertenecientes al grupo Luz y Vida de adultos mayores del corregimiento de Catambuco y la vereda de Botanilla. Estaba conformado en su totalidad por mujeres campesinas cuya labor se fundamentaba en trabajos del hogar. Asimismo, se remontaban de los asentamientos indígenas, los cuales les dotaban de valores y enseñanzas ancestrales en conocimientos previos de trabajo como agricultura, gastronomía, la producción pecuaria, entre otras actividades, y se caracterizaban por ser un grupo funcional independiente de sus familiares.

7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información

En la fase inicial se identificaron los conocimientos sobre la actividad física de los adultos mayores; se utilizó la técnica de observación participante. De acuerdo con Kawulich (2005), esta implica observar desde el interior de la comunidad, involucrándose en el contexto para obtener los datos necesarios que justificaran la investigación. El instrumento empleado fue el diario de campo, el cual permitió observar y registrar de manera detallada las actividades llevadas a cabo durante la práctica pedagógica, así como el comportamiento, interacciones y dinámicas de los participantes del grupo de adultos mayores presente en el corregimiento de Catambuco. Adicionalmente, se implementó el diálogo de saberes como técnica de recolección de información inicial. Ghiso (2000) argumenta que este método orienta al conocimiento de la

persona participante, convirtiéndose en una estrategia para comprender el contexto en el cual se desarrolla la investigación. El instrumento utilizado fue un guión de preguntas, el cual consistió en una serie de interrogantes abiertas previamente formuladas, que sirvieron como guía para indagar a profundidad sobre los conocimientos, percepciones y experiencias de los adultos mayores en relación con la práctica de actividad física.

Durante la fase central, se describieron las barreras, apoyos y percepciones de la actividad física, en lo cual se empleó la técnica de cartografía corporal. Silva et al. (2013) señalan que esta consiste en una representación del cuerpo donde, mediante un sondeo, se adquiere información fundamental para el proceso investigativo. Además, contempla la destreza del participante para explorar y comunicar los conocimientos adquiridos por experiencia. El instrumento utilizado fue el mapa del cuerpo, el cual se basó en la elaboración de un dibujo o silueta del cuerpo humano por parte de los participantes, en el que plasmaron mediante símbolos, palabras o ilustraciones sus percepciones, emociones, dolencias y vivencias relacionadas con la actividad física. Esta técnica permitió obtener una representación gráfica y simbólica de las experiencias corporales de los adultos mayores.

En la fase final, se analizaron las percepciones sobre la actividad física, donde se abordó la deriva como estrategia para recolectar información. En este sentido, Pellicer (2012) afirma que la deriva se hace posible gracias a nuestra capacidad para caminar y movernos. Además, durante su implementación, el investigador se convierte en un flâneur: un individuo que se deja guiar por la narrativa urbana a través de sus pasos. Se utilizó una guía de preguntas como instrumento, la cual contenía una serie de interrogantes previamente diseñados para orientar el diálogo y profundizar en las percepciones de los adultos mayores sobre la práctica de actividad física.

Tabla 2

Técnicas e instrumentos de recolección de información.

Objetivos específicos.	Técnica.	Instrumento.	Momento de la investigación
Identificar los conocimientos sobre actividad física que poseen los integrantes del grupo adulto mayor Luz y Vida del corregimiento de	Observación participante (Kawulich, 2005).	Diario de campo.	Inicial
	Dialogo de saberes (Ghiso, 2000)	Guion de preguntas.	

PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

Catambuco.			
Describir las barreras, apoyos y percepciones sobre la actividad física que poseen los integrantes del grupo adulto mayor Luz y Vida del corregimiento de Catambuco.	Observación participante (Kawulich, 2005).	Diario de campo.	Central
	Cartografía corporal (Silva et al., 2013)	Mapa de cuerpo.	
Analizar las percepciones de los adultos mayores con relación a la práctica de actividad física.	Deriva (Pellicer, 2012)	Guion de preguntas.	Final

Nota. En esta tabla se muestra información sobre la relación de cada objetivo específico con su técnica e instrumento de recolección de información.

Fuente. Autoría propia.

8. Referentes teóricos

8.1 Categorización

Tabla 3

Categorización.

Macro-Categoría	Categoría	Sub-Categoría
Percepción de la Actividad Física (Castro, 2019)	Barreras para Realizar Actividad Física (Gómez, 2020)	Falta de Tiempo (Gómez, 2020)
		Sedentarismo (Pérez, 2017)
	Apoyo Social para Realizar Actividad Física (Cuadra et al, 2016)	Apoyo Emocional (Lizcano et al., 2016)
		Apoyo de Instrumentos (Porrás et al., 2010)

Nota. Esta tabla muestra información sobre la categorización donde se encuentran la macro categoría, categorías y subcategorías.

Fuente. Autoría propia.

8.2 Antecedentes investigativos

En el presente trabajo se realiza una revisión de la literatura más relevante en torno al tema de estudio, retomando investigaciones provenientes de diversos ámbitos geográficos. Se considerarán aportes realizados a nivel internacional por autores de reconocido prestigio en la materia, así como investigaciones nacionales que permitan comprender el fenómeno desde la realidad del país. Asimismo, se tomarán en cuenta estudios regionales que brinden una perspectiva más localizada y cercana al contexto específico en el que se enmarca este trabajo. De esta manera, se buscará obtener una visión integral que conjugue los hallazgos de investigadores de distintas latitudes.

De este modo, se da continuidad con literatura internacional, que puede ser relevante en esta investigación. En un estudio que se realizó en la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir, realizado por Herrera et al., (2017) nombrado como *Efectos de la actividad física sobre la salud percibida y condición física de los adultos mayores*, se orientó en un análisis de la percepción de la actividad física ante el desarrollo y el fortalecimiento de la salud en el adulto mayor, mejorando las relaciones sociales, la capacidad mental, psicológica, afectiva, entre otras; que demostraron resultados favorables al momento de interactuar, atendiendo los objetivos planteados de los AM. Así como se demuestra, que practicar ejercicio con regularidad y de una forma apropiada aporta beneficios en la salud, el desarrollo físico y los cambios de ánimo como el estrés.

Siguiendo con este razonamiento, una tesis de postgrado de la Universidad Nacional del Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica; fue realizada por Castro, (2019) y perpetuó un estudio cualitativo que se desarrolló por medio de la observación, frases incompletas y entrevistas semi estructuradas; en el cual se enfatizó, en la *Percepción hacia la actividad física, la calidad de vida, el apoyo social y el medio ambiente, por parte de personas adultas mayores que participaban en un programa de actividad física*, en el cual la actividad física genera una mejora integral de las personas adultas mayores y que el acompañamiento era fundamental para que hubiese disfrute, además las condiciones ambientales deben estar adecuadas a las necesidades de esta población para mejorar su calidad de vida.

Otro personaje que enfatizó sobre la investigación con el adulto mayor fue Barrera, (2017) el cual realizó un estudio de la *Actividad física, autoestima y situación social en las personas mayores*, realizado en el sur de España, hecho de manera conjunta por el Departamento de Educación Física y Deporte (Universidad de Sevilla), el Centro Andaluz de Biología del Desarrollo (Universidad Pablo de Olavide), Instituto de Salud Carlos III y grupo de investigación en Trabajo Social y Político Social; además demostró que la actividad física en los mayores mejoraba los niveles de autoestima, atenuando con las relaciones interpersonales integrándose en la sociedad y teniendo un envejecimiento más llevadero.

En el contexto nacional, se realizaron diferentes estudios con respecto al adulto mayor y la relación con la actividad física, en la cual se encontraron los referentes que ayudaron a fortalecer con aspectos coherentes y concretos el tema de la percepción de la actividad física

haciendo que esta investigación se sustentara con bases de datos verídicas, abordando un contexto más semejante a la población con la que se trabajó.

De esta manera en la Universidad de Antioquia se llevó a cabo una investigación hecha por Conde et al., (2021) donde se realizó un estudio cualitativo con enfoque fenomenológico, el cual contempló la *Percepción de la salud por adultos mayores que realizaban actividad física en un parque público de Cali, Colombia*. La técnica que se utilizó fue la entrevista en profundidad, donde se encontró la percepción que tenían los adultos mayores sobre la salud era positiva y estaba relacionada con la independencia, la autonomía, el poder valerse por sí mismos, sentirse útiles y relacionarse con otras personas. La actividad física era utilizada por el adulto mayor para conservar la salud y como un pretexto para interactuar, utilizar el tiempo libre y desarrollar tareas para pertenecer de manera más activa en una comunidad.

De igual forma, una investigación fue llevada a cabo en la Escuela Nacional del Deporte por Hernández et al., (2021) en el cual se realizó un estudio observacional transversal en una población de adultos mayores de Cali. Se enfocó en la *Actividad física, aspectos sociodemográficos, familiares, hábitos saludables y atención en salud de adultos mayores*. Se evidenció una complejidad en el ámbito económico que conllevó a formar parte de una población de falta de recursos. La capacidad de recursos que poseía el estado colombiano hacia la intervención de este grupo de personas, contemplándose bajo presupuesto para la intervención hacia esta población, poniendo barreras al momento de practicar actividad física; también demostró que el apoyo familiar influía al momento de motivar al adulto a realizar ejercicio regular.

Continuando con el asunto, una publicación fue hecha por Paez et al., (2019) el cual planteó un estudio de *Factibilidad para la creación de un centro de actividad física y cultura para el adulto mayor*; realizado en la Universidad de Cundinamarca (Bogotá). Esta buscó implementar la creación de un centro de actividad física en la localidad de puente Aranda, barrio Santa Isabel, brindando atención al grupo de adulto mayor con acompañamiento al momento de realizar actividad física y otras labores que eran impartidas por esta disciplina.

En el ámbito local se destacaron algunos antecedentes, los cuales estuvieron enfocados en la preservación de los grupos de adulto mayor, contemplando su calidad de vida, dificultades y enfatizando en su bienestar, teniendo en cuenta la inclusión en la sociedad; resaltando la problemática la cual enfrentó esta población vulnerable en la región nariñense, para esto se

caracterizaron los siguientes estudios. En este caso, se resaltó el trabajo que fue llevado a cabo en la Universidad Mariana por Muñoz et al., (2020) quienes realizaron un estudio transversal, descriptivo correlacional, con un paradigma cuantitativo. Propusieron la *Relación entre el riesgo del estado nutricional, actividad y condición físicas de los adultos mayores del grupo COMFAMILIAR de Nariño*, de esta manera los adultos mayores del grupo COMFAMILIAR de Nariño tenían un estado nutricional poco saludable, no realizaban actividad física con regularidad, lo que influía en su estado de salud.

Otro de los estudios a destacar de la Universidad Mariana fue el de Pinzón et al., (2017) donde realizaron una investigación sobre, la *Utilización de los espacios de vida en los adultos mayores del corregimiento de Catambuco*, con el propósito de verificar qué tan activos eran los adultos mayores, al momento de realizar algún desplazamiento; teniendo en cuenta el sedentarismo, el dolor articular, entre otros; haciendo referencia al desarrollo de actividad física como una probable solución a la mejora de la calidad de vida. Así también en la Universidad Mariana se destacó otro trabajo de Pinzón et al., (2018) realizando un estudio de tipo cuantitativo descriptivo, relacionado con la *Participación social de un grupo de adultos mayores del corregimiento Obonuco*. En el cual las actividades que se presentaban con mayor grado de interés eran, pasear, realizar actividad física y tener encuentros sociales.

8.3 Referente legal

El adulto mayor, a nivel global es protegido por una serie de leyes, las cuales promueven el bienestar, afrontando los problemas de apoyo social, económico, de salud, familiares; que reprimieron el rechazo de la sociedad e incluyéndolos ante la población sin ningún tipo de repercusión de lo contrario haciendo que el envejecimiento fuera más llevadero. Entre las normas que regían al adulto mayor se concordaba con las siguientes. Según la UNESCO, (2015) en la carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte, decía que: La práctica de la educación física, la actividad física y el deporte era un derecho fundamental para todos en donde el adulto mayor tenía gran relevancia por la capacidad de bienestar que causaba la práctica de ejercicio regular en este tipo de personas, donde se debía ofrecer posibilidades inclusivas, adaptadas y seguras de participar en la educación física, la actividad física y el deporte para todos, niños, jóvenes, adultos y adultos mayores, rescatando la libre práctica en las diferentes disciplinas que se derivaban de las anteriores.

Es fundamental, que la actividad física fuera concebida como un derecho indispensable en cualquier etapa de la vida, abordando conocimientos específicos en el aprovechamiento del tiempo libre, mejorando la capacidad física, intelectual, afectiva, social, satisfaciendo y mejorando la calidad de vida de cualquier población, contemplando sucesos de esparcimiento y de gratitud al momento de interactuar con el entorno. Dado lo anterior fue pertinente destacar, el gran aprovechamiento que surgió en los diferentes grupos de adulto mayor impartiendo una actividad física regulada a través de personas idóneas y capacitadas para brindar el correcto funcionamiento y consecuente el aprovechamiento de esta disciplina. La Organización Mundial de la Salud, (2021) recomienda que los adultos mayores dedicaran 150 minutos de actividad física con intensidad vigorosa y 300 minutos de actividad física moderadas aeróbicas.

Por su parte, la Constitución Política (1991) contempla claramente en su artículo 46 que: El gobierno, la comunidad y los parientes colaboraron en el cuidado y apoyo de los adultos mayores, promoviendo su participación en la vida activa y comunitaria. El gobierno aseguró que se les proporcionaran servicios integrales de seguridad social y asistencia alimentaria en situaciones de pobreza (Martínez, 2005). Continuando con este tema, la Ley 100 De la Seguridad Social Integral, de 1993, estableció que el objeto del sistema general de pensiones era garantizar a la población, el amparo contra las contingencias derivadas de la vejez, la invalidez y la muerte, mediante el reconocimiento de las pensiones y prestaciones que se determinaban en dicha Ley, así como propender por la ampliación progresiva de cobertura a los segmentos de población no cubiertos con un sistema de pensiones (Martínez, 2005).

También en la Ley número 2055 del 10 de septiembre de 2020, por medio de la cual se aprobó la convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores, adoptada en Washington el 15 de junio de 2015, en el Artículo 22 la persona mayor tenía derecho a la recreación, la actividad física, el esparcimiento y el deporte, donde el adulto mayor tenía la libertad de realizar ejercicio de forma moderada y apoyado por los diferentes entes encargados de la preservación de la salud en el proceso de envejecimiento, también como el apoyo social y auxilio económico.

Así mismo la Ley 181 de 1995 (Enero 18) “Todos los habitantes del territorio nacional tenían derecho a la práctica del deporte, la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre” (Ley 181 de 1995, 2000). Los cuales favorecieron en el desarrollo físico, integral de la persona connotando una mejora en la salud, manteniendo al ser activo en la sociedad como lo estipuló en

el decreto 2771 de 2008 julio 30 “por el cual se creó la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física” Intersectorial et al., (2008).

8.4 Marco teórico-conceptual

La fundamentación teórica es fundamental para sentar las bases conceptuales de la investigación, la cual buscaba explorar la percepción del grupo de adultas mayores "Luz y Vida" acerca de los programas de actividad física ofrecidos por el Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Pasto. Este estudio se enmarcó en la práctica de séptimo semestre de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG. Para ello, se consultaron diversas fuentes bibliográficas y se analizaron las contribuciones de varios autores expertos en el tema, lo que permitió fortalecer el marco teórico y contextualizar adecuadamente el proyecto. Conceptos clave como envejecimiento, actividad física, calidad de vida, percepción y participación social fueron abordados en profundidad, sentando las bases para una comprensión integral del fenómeno estudiado. Esta sólida fundamentación teórica fue esencial para guiar el proceso investigativo, formular preguntas y objetivos pertinentes, así como para interpretar y discutir los hallazgos obtenidos de manera rigurosa y contextualizada.

8.4.1 Percepción y actividad física.

En base a la revisión teórica y los objetivos planteados, se estableció una categorización temática que sirvió como eje estructural para el desarrollo del trabajo. La macro categoría central fue la percepción de la actividad física por parte del grupo de adultas mayores, dado que el estudio buscaba explorar sus perspectivas y experiencias en torno a los programas de ejercicio ofrecidos. De esta macro categoría se derivaron dos categorías principales: las barreras para realizar actividad física y el apoyo social para realizar actividad física, que son fundamentales para comprender las diferentes percepciones que este grupo presenta sobre la actividad física.

La primera categoría, barreras para la actividad física, englobó dos subcategorías: la falta de tiempo y el sedentarismo. Estas subcategorías permitieron analizar los obstáculos y limitaciones que enfrentan los adultos mayores al intentar incorporar el ejercicio en su rutina diaria. Por otro lado, la segunda categoría, apoyo social para la actividad física, comprendió las subcategorías de apoyo emocional y apoyo de instrumentos. Aquí se examinaron los factores de

respaldo social, tanto afectivos como materiales, que pueden facilitar o promover la participación de los adultos mayores en programas de actividad física. Esta categorización temática fue fundamental para estructurar la recolección de datos, el análisis de la información y la presentación de los hallazgos de manera organizada y coherente con los objetivos del estudio.

Para dar continuidad con este argumento, se debe resaltar que la actividad física es uno de los factores que influye en la calidad de vida, el aprovechamiento del tiempo libre y las relaciones interpersonales; también, es importante destacar que la falta de práctica regular de esta es el factor responsable de un sin número de enfermedades ya sea físicas y cognitivas, que afectaban al desarrollo normal de la población en general. Tomando en cuenta lo anterior se debe tener presente la diferencia que existe entre actividad física y ejercicio, que según González & Rivas, (2018) la AF es todo movimiento corporal esquelético y muscular que produce un gasto energético, en cambio el ejercicio es una actividad organizada y repetitiva, enfocada a la mejora de la condición estética del cuerpo; con esta comparación se abordó un concepto claro, la versatilidad y la dirección de la AF, haciendo énfasis en lo anterior, se tiene en claro que mejora la calidad de vida del ser humano.

Siguiendo la línea de pensamiento establecida, varios autores han destacado la importancia de la Actividad Física (AF). Según Castro (2019), citando a Willians (2006), se contempla una división en la AF. Por un lado, se encuentra la AF no estructurada, que comprende actividades cotidianas como desplazamientos, la práctica de un deporte, subir escaleras, entre otras. Estas actividades forman parte integral de la vida diaria y contribuyen a mantener un nivel básico de condición física. Por otro lado, se encuentra la AF estructurada, que se caracteriza por una organización y planificación específica con un objetivo claro: la mejora física y la condición de la salud. Este tipo de AF suele ser guiada por profesionales y se realiza en un entorno controlado, como un gimnasio o un centro de entrenamiento. La AF estructurada puede incluir rutinas de ejercicios, programas de entrenamiento y regímenes de acondicionamiento físico diseñados para mejorar la salud y el rendimiento físico.

En este aspecto del envejecimiento se resaltó a Hernández et al., (2021) quien manifestó que este grupo de personas al entrar en esta etapa de la vida perdieron los hábitos de la práctica regular de actividad física, esto por motivo de la edad, el consumo de fármacos, el deterioro de la salud, el aislamiento, el miedo, entre otros factores que hacían que la persona perdiera sus dimensiones y propósitos de ser activo en una comunidad. Así también lo resaltó Aburto, (2016)

que el envejecimiento formaba parte del desarrollo en el cual, parte afectando diferentes aspectos del ser humano como es el caso del peso, la reducción de las capacidades motrices y las relaciones sociales.

Según la comprensión del tema se destacó, que el envejecimiento en el ser humano es un proceso fisiológico que no se puede abolir, como lo mencionó Rodríguez et al, (2021) donde dedujo, que el ser humano empezaba a envejecer desde el día de su nacimiento, y que con el paso del tiempo se hacía más visible, perdiendo las capacidades físicas esto hace que los quehaceres laborales fueran más difíciles de cumplir. Este proceso natural implica cambios a nivel celular, tisular y sistémico, que van deteriorando progresivamente las funciones del organismo. A medida que envejece, el cuerpo se vuelve más vulnerable a enfermedades crónicas y degenerativas, lo que puede afectar la calidad de vida de las personas mayores.

Sin embargo, es importante destacar que el ritmo del envejecimiento puede variar dependiendo de factores genéticos, ambientales y estilos de vida saludables. Una alimentación equilibrada, el ejercicio regular y el mantenimiento de una mente activa pueden contribuir a un envejecimiento más saludable y prolongar la independencia funcional. Además, los avances en la medicina y la tecnología han permitido desarrollar tratamientos y terapias que mitigan los efectos del envejecimiento, brindando a las personas mayores una mejor calidad de vida y una mayor esperanza de vida.

8.4.2 La percepción de la actividad física en el adulto mayor.

Dando continuidad con el tema, se aborda los referentes que ayudan a dar claridad a la investigación, haciendo énfasis en la percepción. La percepción, como Castro (2019) explicó, es un proceso que se extiende más allá de lo puramente sensorial. Este proceso implica la transformación del mundo físico en imágenes mentales, que son representaciones internas de nuestra realidad. Sin embargo, estas imágenes mentales no son una réplica exacta de la realidad física externa. En cambio, están formadas por la información que considerábamos relevante, excluyendo ciertos datos que podrían considerarse menos importantes o irrelevantes. Este proceso de selección de información es lo que Castro se refiere como un “filtrado” de la información. Por lo tanto, nuestras percepciones son interpretaciones selectivas de la realidad, formadas por la información que habíamos seleccionado como relevante y pertinente.

Siguiendo con la percepción de la actividad física, Castro, (2019) contempla pocas investigaciones vinculadas con este tema, pero se concuerda que el adulto mayor percibe la actividad física como un método para la mejora de la salud, beneficia el desarrollo social, ayuda a volverse más activos, también hacen referencia a las limitaciones que poseen al momento de desarrollar estas actividades. Otra de las percepciones que tienen los mayores con este tema, es el rol que cumple el monitor, como lo mencionó Campos, (2011) que el adulto mayor tenía el conocimiento previo, donde el encargado de realizar actividad física debe ser una persona idónea y capacitada, que promoviera el bienestar de la persona, contemplando recomendaciones para su estilo de vida contribuyendo a una mejora y no provocar una causa desfavorable en el proceso.

Aunado a lo anterior, numerosas investigaciones han demostrado que mantenerse físicamente activo durante la vejez genera una percepción positiva sobre el estado de salud en los adultos mayores. La práctica regular de actividad física no solo aporta beneficios a nivel físico, sino que también impacta favorablemente las esferas psicológica y social de esta población (Conde et al., 2021). Sin embargo, a pesar de que se tienen claros estos múltiples beneficios, los estudios reportan una tendencia preocupante: conforme las personas envejecen, su nivel de actividad física disminuye significativamente. Esta paradoja sugiere que, si bien los adultos mayores reconocen los aportes de mantenerse activos, en la práctica encuentran barreras u obstáculos que los desmotivan a adoptar hábitos más saludables a medida que avanza su edad (Conde et al., 2021). Comprender esta aparente contradicción es clave para diseñar estrategias que motiven efectivamente a los adultos mayores a ejercitarse y disfrutar de una mejor calidad de vida.

Además, es importante tener en cuenta la claridad que el adulto mayor tiene con respecto a la percepción de la actividad física, así como lo resaltó Castro, (2019) que esta población contempla la práctica de AF con el propósito de convivir, compartir, relacionarse y salir de la rutina de las labores cotidianas, percibiendo un estado de esparcimiento. Así también mencionó que la percepción del ambiente también influye en el desarrollo de actividades que favorecen su condición de salud. Posteriormente Conde et al., (2021) habló de la percepción de la salud que el adulto mayor no contempla el estado físico con la enfermedad, la relaciona con otros aspectos de la vida cotidiana, demostrando conocimientos vagos ante esto, además se remonta a circunstancias personales y del contexto como sus relaciones, el lugar de trabajo, los vecinos, la comunidad, entre otros; a pesar de esto el ser humano a medida que envejece lleva a cabo menos

sesiones de actividad física. Es así como entender la percepción de un adulto que practicaba actividad física se percibe que surge a través de las experiencias adquiridas mediante el proceso.

8.4.3 Barreras que el adulto mayor contempla al momento de realizar actividad física.

Uno de los aspectos que se debe tener en cuenta en este referente, son las barreras que impiden realizar actividad física que Gómez, (2020) argumenta en un estudio, afirmando que hay diversos obstáculos que impiden la práctica de AF, que derivan de diversos aspectos que frustran al adulto mayor como lo son los quehaceres del hogar, la familia, las enfermedades, el sedentarismo, los lugares alejados, el tiempo; que afectan la participación en este tipo de actividades. Además, se manifiesta que las barreras son todo aquello que impide la realización de diferentes actividades, trayendo consigo dificultades propensas a diferentes cambios en el goce de su libertad, sus derechos y el aprovechamiento del tiempo libre, facultades que hacen a las personas menos activas en todos los ambientes de la sociedad.

Según Gómez (2020), una barrera se entiende como un impedimento material, físico, psicológico o emocional que obstaculiza o dificulta a una persona el ejercicio pleno y disfrute de sus derechos y libertades, situándola en una posición de desventaja en comparación con el resto de su entorno social. Así también como lo contempló Gómez, (2020), se debe resaltar los siguientes dominios: el intrapersonal, que son las decisiones y pensamientos que el adulto mayor toma por sí solo; también está el interpersonal, que incluye a más de una persona y suelen ser decisiones tomadas por dos; y por último esta la comunidad, que incluye un grupo de personas compartiendo sus raíces o su lugar geográfico de ubicación que tienen en cuenta el ambiente para seguir disponiendo de una relación.

De igual manera, manifiestan Abril & Trujillo, (2017) que las limitaciones para realizar AF están acompañadas por el ambiente, que intervienen varios factores. Además, esta consecuencia viene desde el transcurso del envejecimiento haciendo que la persona pierda la motivación para generar cualquier movimiento. Otro factor que impide el desarrollo de la AF es el miedo, como puede ser el dolor, las caídas, la timidez, críticas entre otros aspectos que se repercuten ante este tipo de población. También, la funcionalidad y el estado de salud son claves en el desarrollo de este tipo de actividades, así como lo mencionó Conde et al., (2021) mientras la persona se sentía sana es consciente de que puede desarrollar diferentes actividades que brinden una repercusión favorable para la vida.

De acuerdo con Hernández et al. (2021), junto con el proceso de envejecimiento, la práctica de actividad física en los adultos mayores se ve disminuida por los cambios en la salud, ya que se incrementan las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipertensión y obesidad, entre otras, que limitan la movilidad y capacidad física, además del aumento en el consumo de fármacos que pueden generar efectos secundarios que dificultan la realización de ejercicio. Asimismo, se presentan cambios en su entorno social, como la jubilación o la pérdida de seres queridos, que pueden ocasionar aislamiento y sedentarismo, así como barreras ocupacionales como la falta de programas de actividad física adaptados a sus necesidades, todo ello influido por un incremento en la necesidad de asistencia sanitaria debido a las limitaciones propias de la edad avanzada.

Un estudio que fue realizado por Andrade et al., (2013) mencionó dos tipos de barreras que encontraban los adultos mayores al momento de realizar AF. Una de ellas es la barrera interna, que contempla las facultades que tiene intrínsecamente la persona como el estado físico y emocional, que de antemano se encontraba por motivos de lesiones, cansancio, enfermedades. También se resaltó que prefieren ocupar el tiempo mirando televisión o realizando otra actividad, además de eso la falta de conocimiento acerca de este espacio, como no saber qué ejercicios desarrollar dificulta su interacción; evitando enfocarse en mejorar su salud a través de la actividad física. La barrera externa, que se enfoca en el ambiente social, en esta se observa la preocupación por algún gasto económico generado, la pérdida de tiempo, no se pronuncian centros de actividad física dentro de la ubicación geográfica, el uso de ropa deportiva, la familia y la soledad; estos factores son los responsables del bajo índice de práctica regular de AF en la gran mayoría de casos.

8.4.4 El tiempo, una barrera percibida en la actividad física.

En este espacio se conoce el concepto de tiempo que, según Safranski, (2016) define el tiempo como una perspectiva del pasado y del futuro, es un acontecer que fluye y el presente es un experimento de un espacio tiempo, además justifica que marca un antes y un después y que transcurre por un medio que acontece algún suceso; que no repercute solamente en la medición como lo hace el reloj, este aborda un sistema el cual frustra las expectativas de un objetivo que se requiere conseguir. El tiempo trasciende la simple medición cuantitativa y se convierte en una experiencia cualitativa que moldea nuestra percepción de la realidad. Es un flujo constante que

nos permite contextualizar los eventos y darles un sentido cronológico. Sin embargo, el tiempo también es subjetivo, ya que cada individuo lo experimenta de manera distinta dependiendo de sus circunstancias y estado emocional. En momentos de felicidad, el tiempo parece transcurrir más rápido, mientras que, en situaciones de angustia o aburrimiento, se detiene.

De este modo, se resaltó a Gómez, (2020) el cual mencionó que el tiempo es una barrera que el adulto mayor percibe, no conociendo los beneficios que pueden llegar a obtener al momento de contrarrestar este problema, por ese motivo es de vital importancia reconocer los beneficios de una vida activa y el impacto positivo que esta puede brindar; además esta oposición no solamente se percibe en la población mayor de lo contrario es uno de los factores más observados en la comunidad joven en general. Así mismo Casterad et al., (2017) mostraron evidencia de que la falta de tiempo es una de las principales barreras en las poblaciones contemplando en este caso a los estudiantes y mayores, donde repercuten que los trabajos, los quehaceres del hogar, la familia y las responsabilidades en general impiden el encuentro de un espacio para dedicarlo a la actividad física.

La escasez de estudios que aborden las barreras de tiempo para la actividad física en este grupo etario representa una importante brecha en la literatura científica. A pesar de los numerosos beneficios comprobados del ejercicio regular para la salud física y mental de los adultos mayores, muchos de ellos no logran incorporarlo como un hábito en su rutina diaria. Ros (2016) señala que el uso inadecuado del tiempo libre es un factor clave, ya que otras ocupaciones y compromisos suelen tener prioridad. Además, las condiciones ambientales adversas, como el clima desfavorable, pueden desalentar la práctica de actividades al aire libre. Es fundamental profundizar en la comprensión de estas barreras para diseñar estrategias efectivas que promuevan un envejecimiento activo y saludable en esta población vulnerable. Futuras investigaciones deben enfocarse en identificar los factores específicos que limitan la participación en actividad física, así como en explorar intervenciones innovadoras y adaptadas a las necesidades y preferencias de los adultos mayores.

8.4.5 El sedentarismo repercute en la actividad física.

En este apartado, se resaltó información sobre cómo el sedentarismo influye como un impedimento para llevar a cabo prácticas de actividad física, así lo contempló Pérez et al, (2017) destaca que el sedentarismo es el tiempo de estar sentado, siendo esta la cuarta causa de muerte

en el mundo. De esta manera se abordó este fenómeno como la causa de una cifra significativa de enfermedades, que cada día le gana espacio a la AF fomentando hábitos de una vida en quietud, además es la causa de obesidad en las personas que no son activas físicamente y que su trabajo se contempla en estar sentado y con muy poca movilidad, esto causa que surgieran interrupciones al momento de realizar AF obteniendo repercusiones en la salud.

De esa manera, otro de los referentes que se indagó para dar claridad a este fenómeno del sedentarismo que frustra la salud de las poblaciones es Cristi et al., (2017) define el sedentarismo, como un gasto energético reducido, abordando este concepto en el cual se fundamenta que la persona estuviera en un estado de sosiego donde no conseguía un gasto de calorías adecuado; también está relacionado con actividades de estar el mayor tiempo sentado, cómo mirar televisión, conducir, entre otras actividades que no tienen mayor movilidad, este a su vez repercute en los hábitos de vida saludable ocasionando un riesgo en la salud produciendo problemas cardiovasculares y metabólicos e igualmente con esto se reconoce que reduce los efectos de la actividad física en cada persona.

Así mismo en un estudio realizado por González & Rivas, (2018) señalan que las mujeres son más propensas a estar inactivas físicamente donde no producen ningún tipo de movilidad contemplada a la quema de calorías trayendo consigo dificultades en la salud. Según González & Rivas (2018), las mujeres que suelen pasar 16 o más horas del día sentadas, presentan un 68% más de probabilidades de desarrollar enfermedad cardiovascular que aquellas que pasaban menos de 4 horas por día; sin embargo, si las mujeres logran caminar 180 minutos a la semana o realizar 90 minutos de ejercicio vigoroso a la semana, tienen un 30 a 40% menor riesgo de desarrollar cardiopatía isquémica que sus homólogas sedentarias, asociado a una reducción adicional del 17% por cada aumento en un MET en la capacidad cardiorrespiratoria.

En ese proceso del sedentarismo que afecta el desarrollo de la actividad física se contempló a Gallo et al, (2010) el cual justificó que el sedentarismo es un factor de riesgo ya que causa una limitación en la persona, reduciendo los años de mayor funcionalidad y que podían ser potenciales en su diario vivir, esto trae consigo el deterioro de la calidad de vida, abordando problemas en la salud, las relaciones sociales y la condición física; de esa manera se pudo abordar que el ser humano desde su etapa de desarrollo está diseñado para realizar cualquier tipo de movimiento; también se destacó que un individuo sedentario es aquel que no realiza actividad física de resistencia aeróbica con el objetivo de mejorar las diferentes capacidades físicas o

prolongar su estado de salud, otro factor que determina este fenómeno es la tecnología la cual hace que el sujeto se enfoque en el placer de entretenerse sin causar un cansancio postergado, así también se resaltó que esta limitación se presenta con mayor relevancia en el sexo femenino.

8.4.6 Apoyo social, base para el desarrollo de la actividad física.

Desde el contexto tomado por el apoyo que puede presidir en la población de adulto que enmarca una convivencia y motivación para realizar las actividades sin tener en cuenta las interrupciones por parte de la sociedad es importante rescatar lo siguiente. Según Cuadra et al. (2016), el apoyo social se puede definir a partir de dos perspectivas, una cuantitativa-estructural y otra cualitativa-funcional. La primera evalúa la cantidad de vínculos o relaciones que establece el individuo con su red social, que corresponde al apoyo social recibido. En tanto, la segunda se enfoca en la existencia de relaciones significativas y la evaluación o apreciación subjetiva que realiza el individuo de la adecuación del apoyo que recibe.

Así también como lo contempló Cuadra et al., (2016) citando a Arechabala y Miranda, (2002); que relacionan dos redes de apoyo que son el familiar, donde se encontraban todo el núcleo del hogar como son la pareja, hijos y demás personas con grado de consanguinidad, este a su vez resalta mayor motivación al momento de realizar ejercicio; otro que se destacaba es el no familiar, en este se relacionan los amigos, vecinos, administrativos y demás personas de la comunidad. Así como también Cuadra et al., (2016) referenciando a Vivaldi & Barrera, (2012); mencionaron que el apoyo social es el protector de la salud en los adultos mayores, mejorando los niveles de estrés motivándolos a realizar nuevas actividades.

Por otro lado, las relaciones familiares desempeñan un papel fundamental en el bienestar de los adultos mayores. Desde la infancia, los individuos se ven influenciados por los conocimientos y valores transmitidos por sus padres, los cuales moldean su desarrollo personal y social. A medida que se conforma un nuevo núcleo familiar, estos aprendizajes se convierten en la base para criar a la siguiente generación. En este sentido, Cardona et al. (2016) resaltan que la familia constituye el pilar de apoyo primordial para las personas mayores. Además, los autores, citando a Esquivel & García (2017), enfatizan que el apoyo brindado a los adultos mayores debe centrarse en el cuidado, la atención y la comunicación efectiva con la sociedad. Estos aspectos son cruciales para fortalecer su autoestima, generar confianza y promover un envejecimiento con

tranquilidad y dignidad. La integración social y el mantenimiento de vínculos afectivos sólidos contribuyen significativamente al bienestar emocional y la calidad de vida en esta etapa vital.

El apoyo social es fundamental en el proceso de envejecimiento como lo mencionó Hernández et al., (2021) la falta de este trae consigo la soledad, pero que de antemano estar en esta etapa causa desmotivación al sentirse inconformes por estar dependiendo de la familia, con esto hace que las personas que vivan en estas condiciones tuvieran un desarrollo de actividad física más bajo, haciendo que esta se convierta en un fenómeno social. Así como lo mencionó Rodríguez et al., (2021) el apoyo emocional es clave en el adulto mayor, este permite el cambio de conocimientos aumentando el ámbito emocional además de eso el compartir que ocurre al momento de realizar actividad física, además esta mejora las capacidades físicas e intelectuales.

Otro de los factores que se resaltan en el ámbito social como lo mencionó nuevamente Rodríguez et al. (2021), es que la edad y el género influyen en el proceso de niveles de actividad física, llegados a ese punto se debe resaltar que; "la actividad física aumenta el contacto y la participación social, produce beneficios a nivel socio afectivo, los cuales generalmente se relacionan con el hecho de sentirse bien" (Castro, 2019 p. 25). Según Rodríguez et al. (2021), la edad y el género son factores sociales que influyen en los niveles de actividad física. A medida que avanza la edad, se observa una disminución en la práctica de ejercicio físico. Existen también diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la actividad física realizada. Sin embargo, Castro (2019) destaca los beneficios socioafectivos del ejercicio en las personas mayores. La actividad física aumenta el contacto y la participación social en este grupo etario, contribuyendo a fortalecer las redes de apoyo y combatir el aislamiento social.

Lizcano et al. (2016) definen el apoyo social como un proceso multidimensional que permite a los adultos mayores percibir afecto, intercambiar ideas, gozar de bienestar económico e integrarse como miembros contribuyentes de la sociedad. Lejos de ser una carga, los adultos mayores con apoyo social forman parte de un círculo de equilibrio donde cada integrante aporta y se desarrolla en diferentes contextos gracias al respaldo recibido. Este apoyo prolonga su vida y reduce la incidencia de enfermedades, al ayudarlos a sobrellevar el estrés asociado al aislamiento. El intercambio afectivo, la comunicación efectiva, el sustento económico y la participación en la comunidad son aspectos clave del apoyo social que mejoran significativamente la calidad de vida de los adultos mayores. Por lo tanto, fomentar redes de

apoyo sólidas y entornos inclusivos es fundamental para promover un envejecimiento saludable y digno.

8.4.7 El apoyo emocional, una motivación en el adulto mayor para realizar actividad física.

En este punto se contempló cómo el apoyo emocional influye en el aspecto de vida de las personas mayores, así como lo respalda Lizcano et al., (2016) los cuales fundamentan que este genera un vínculo entre la familia, los amigos, compañeros y personas comunes, estos efectúan tranquilidad al momento de realizar diferentes actividades ya que sirven como soporte haciendo que el individuo se sienta bien, también porque este grupo necesita de afecto y comprensión para que pueda expresarse libremente dando opiniones claras desde su punto de vista y no sentirse abolidos por la sociedad, como esto ayuda afrontar los aspectos de la vida cotidiana fomentando seguridad y confianza que repercute en su salud; este aspecto también considera mantener este grupo de personas apartado de la soledad, el abandono y la exclusión.

Otro de los referentes que abordan este aspecto es Vera et al, (2013) que estipulan que el apoyo emocional es aquel que mejora la calidad de vida enfatizando en el bienestar y la salud física, gracias a este, el adulto mayor realiza actividades con motivación sin preocuparse por la diferencia, la soledad y el estrés ocasionado por el abandono y la intolerancia de las personas que lo rodean, así también beneficia a la salud psicofísica que está relacionada con el bienestar de la mente y el estado físico del cuerpo, que a su vez ayuda a tener una integración en el contexto; este también manifiesta que el apoyo de la familia es pertinente en esta etapa de la vida, en este caso se estipula el matrimonio como una fuente emocional y material porque es el pilar de la confianza y el apoyo mutuo entre pareja. De este modo Lizcano et al., (2016) abordan que el estado civil permite convivir, favoreciendo el acompañamiento, fortaleciendo la economía y mejorando el estado de ánimo, haciendo que se sientan menos discriminados y llevándolos a un punto de felicidad empeñados en compartir nuevamente con la sociedad.

De esta manera, Aburto (2016) destaca el papel crucial de la familia como principal fuente de apoyo durante el proceso de envejecimiento, con el fin de lograr un envejecimiento pleno y satisfactorio. El respaldo emocional brindado por los seres queridos es esencial en todas las etapas de la vida, pero cobra especial relevancia en la vejez. La familia promueve el apoyo emocional a través de la motivación y el fomento del esparcimiento, lo cual ayuda a los adultos

mayores a afrontar los cambios fisiológicos propios de esta etapa. Asimismo, este soporte familiar es clave para sobrellevar las limitaciones y retos que surgen debido a los diversos estados de salud que pueden presentarse. El acompañamiento afectuoso, la comunicación efectiva y el compromiso de los familiares contribuyen significativamente al bienestar emocional y a una mejor calidad de vida de los adultos mayores durante su envejecimiento.

8.4.8 El apoyo de instrumentos presente en la vida activa del adulto mayor.

En este caso se puede observar cómo los instrumentos benefician la práctica de actividad física en el adulto mayor así como lo menciona Porras et al., (2010) que el apoyo de instrumentos, es un apoyo material el cual enfatiza en la economía, la geografía, entre otros aspectos que se destacan como lo son los beneficios que brindan los diferentes programas enfocados en el acompañamiento del adulto mayor a través de la actividad física, en estos casos se contempla el lugar que en ocasiones no se presta para realizar las diferentes actividades, puede ser por contaminación o por el mal uso de las personas que se establecen en la comunidad, así como también la asignación del docente o la persona calificada para ejecutar esta labor; estos contextos benefician a la práctica de actividad física en las personas mayores. De este modo (Lizcano et al., 2016) estipula que el subsidio económico es fundamental para abolir las necesidades de la persona mayor, ya que éste delimita los niveles de estrés ocasionados por la preocupación y el desespero de conseguir el sustento diario, de lo contrario con este apoyo aumentan los horizontes de motivación y las expectativas por hacer cosas nuevas dentro de una sociedad.

Así mismo surge una interpretación de los espacios donde se practique actividad física como lo menciona (Conde et al., 2021) donde estipula que el parque es uno de los espacios donde el adulto mayor tiene gran esparcimiento para realizar actividad física, concertando que es uno de los recursos instrumentales que abordan este tipo de actividades y fomentando el aprovechamiento del tiempo libre, para este grupo etario este lugar lo interpretan como un apoyo y que además de eso debe ser conservado y estipulado para el correcto uso que es la recreación de toda la comunidad, también pertenecer a un determinado grupo que contemple la unión para llevar a cabo diferentes actividades de recolección de fondos, limpieza de estos lugares y poder compartir con las amistades entran en este aspecto del apoyo de instrumentos, que beneficia en

PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

las diferentes prácticas de actividad física, “se ha demostrado una relación importante de la urbanización, la economía, y el círculo familiar” (Hernández-Carrillo et al., 2021 p, 264).

9. Análisis e Interpretación de Resultados

El grupo en el cual se llevó a cabo la investigación sobre la "Percepción de la Actividad Física en el Adulto Mayor" se encuentra en el corregimiento de Catambuco, perteneciente al municipio de Pasto. Ubicado al sur de la capital nariñense, es un sector rural que se sustenta económicamente con la agricultura y la producción pecuaria, las cuales son las fuentes de trabajo de esta población. Además, su gente es campesina, amable, tolerante y sencilla, en especial la población adulta mayor. El grupo de estudio denominado "Luz y Vida" estuvo integrado por personas residentes del corregimiento, así como también de la vereda Botanilla, lo que fortaleció los lazos de amistad y permitió conocer a lugareños de dos sectores diferentes.

De esta manera, para la recopilación de información que dio paso a la implementación de los instrumentos de recolección de datos, se recurrió a la observación participante y su instrumento el diario de campo. Asimismo, fue necesario implementar el diálogo de saberes, para lo cual se elaboró un guion de preguntas. De igual manera, se utilizó la cartografía corporal con su instrumento el mapa de cuerpo y la deriva con la planificación de un guion de preguntas. Estas herramientas dieron paso a la formulación de talleres con los cuales se pudo trabajar en dar respuesta a cada uno de los objetivos específicos.

Luego de recolectar la información, se pasó a organizarla en diversas matrices. En primer lugar, en la matriz de vaciado se organizó toda la información recolectada a través de los diferentes instrumentos, volcando los datos de forma sistemática y conservando su naturaleza textual original. Posteriormente, en la matriz de codificación se asignaron códigos o etiquetas a los diferentes segmentos de texto para identificar y clasificar los datos según su contenido temático.

A continuación, en la matriz de rastreo de información se compilaron los diferentes códigos, agrupándolos y relacionándolos entre sí para visualizar patrones, tendencias y hallazgos relevantes. Finalmente, en la matriz de triangulación se contrastó y validó la información obtenida desde distintas fuentes, instrumentos y perspectivas, identificando puntos de convergencia, divergencia o complementariedad. En estas matrices se evidenció un gran número de categorías inductivas las cuales se plasman en el presente informe.

9.1 Descubriendo el poder de la Actividad Física

Figura 4

Aplicación primer objetivo.



Nota. Reunión donde se lleva la toma de información del primer objetivo específico,

Fuente. Autoría propia.

Para la recolección de información de primer objetivo específico se recurrió al diálogo de saberes, este se aplicó para recolectar información que luego fue analizada con el instrumento Guion de Preguntas. En él, se formularon e implementaron preguntas enfocadas a dar respuesta al objetivo inicial de la investigación, en el cual se identificaron los conocimientos sobre actividad física que poseen los integrantes del grupo adulto mayor Luz y Vida del corregimiento de Catambuco. De esta manera, se realizó una reunión con el propósito de conseguir la información pertinente, dando lugar al encuentro de 25 señoras pertenecientes al corregimiento de Catambuco.

En este sentido, con relación a la primera subcategoría deductiva "organización del tiempo", se puede considerar que esta fue un factor determinante para el desarrollo de diferentes actividades que pueden influir en el bienestar del adulto mayor. Además, es preciso que las personas sepan emplear de manera adecuada y programar las labores del hogar para así poder equilibrar las horas de trabajo y dedicación. La falta de tiempo se contextualiza de forma exponencial en las sociedades del nuevo mundo (Carrasco & Recio, 2014), lo que hace que pueda intervenir en el desarrollo de diferentes quehaceres como el cuidado personal y poder

socializar más a menudo, dejando de lado las preocupaciones que se distinguen en cada familia. Esto hace efecto en la cantidad de horas que emplean las familias en diferentes actividades (Legarreta M. 2008), creando con ello que los mayores se conviertan en una población más activa en la comunidad.

De esta manera, se pudo contemplar que las personas tienen diferentes usos de su tiempo sin importar el género, esto impuesto por costumbres de la sociedad (Aguirre, R., et al, 2005). Por lo tanto, las actividades enfocadas al hogar requieren una gran cantidad de tiempo, pero son esenciales para el desarrollo de la familia (Carrasco, C. 2001). Posteriormente, la mujer es quien más tiempo puede dedicar a la familia, mientras que el hombre lo utiliza en diferentes actividades (Santiso, R. 2008). Además, las condiciones económicas del género femenino determinan la cantidad de tiempo que puede ocupar en diferentes actividades (Moreno, H. 2000). De esta manera, el grupo de adultos mayores asimiló lo siguiente: "Organizarse si tiene que hacer algo en la tarde, afanarse a hacer las cosas para que le quede libre el tiempo" (C1P5R3, Comunicación personal, 14 de marzo 2023).

Por otro lado, con respecto a la categoría deductiva sedentarismo fue especialmente relevante en el entorno moderno donde muchas actividades involucran estar sentado, ya sea en el trabajo, el estudio o el entretenimiento. La falta de movimiento puede llevar a una pérdida gradual de la movilidad y la agilidad, lo que puede tener implicaciones en la salud general y la calidad de vida. Sin embargo, la movilidad en las personas mayores es fundamental para abordar el proceso de esta etapa, teniendo en cuenta que ayuda a que esta población sea independiente y pueda valerse por sí misma sin necesidad de que intervengan familiares y allegados que pueden alterar la autonomía de cada individuo. Las actividades de flexibilidad tienen el objetivo de mejorar la condición de movilidad del adulto (Ayala, F. et al. 2003).

Por otra parte, cabe resaltar que la familia emergió de la categoría deductiva apoyo emocional, esta, puede convertirse en un impedimento si no se sabe guiar. Por eso, se debe tener en cuenta los diferentes tipos de familia que se pueden conformar y adecuar desde su perspectiva. Así lo resaltan en el siguiente testimonio: "Los hijos, porque así sean grandes, ellos necesitan, así sea ya tenga mujer, hijos, lo que sea" (C2P6R1, Comunicación personal, 14 de marzo 2023). De esta forma, se puede hacer hincapié en que los miembros de una familia inciden en la toma de decisiones de las personas mayores, llevando con ello a tener una influencia al

momento de actuar o realizar una acción. Además, siempre están arraigados y acuden al respaldo de sus familiares para poder dar un desarrollo más adecuado en su diario vivir.

Según (Valdivia S, C. 2008), la familia es una creación en la cual el adulto mayor se encuentra arraigado, es fundamental y se puede considerar como el pilar de todo hogar, conllevando a que el linaje es la vinculación de todos los individuos que presentan un grado de consanguinidad. También es importante reiterar que es una fuente de motivación para el adulto mayor, haciendo que este aspire a nuevos proyectos los cuales se fundamentan desde el hogar, creando con esto un lazo para encaminar a una mejor calidad de vida de la población mayor, dejando de lado las preocupaciones. Por lo que se refiere a la familia, es cuando dos personas deciden unirse y trabajar por el bienestar mutuo (Acevedo, H. 2011).

Además, fue determinante en la vida de las personas mayores la influencia de la población que los rodea, teniendo en cuenta que este grupo es muy vulnerable a los flagelos de la sociedad. Además, existió relevancia en que el adulto mayor pueda ser afectado por la mala información y el inconformismo de la sociedad actual, lo que hace que se deje llevar por las opiniones de los demás. Así lo expresó una mujer perteneciente al grupo de adultos mayores que participa realizando actividad física: "Nos dejamos llevar de las demás personas" (C2P3R3, Comunicación personal, 14 de marzo 2023). Ante los diferentes procesos que se llevan a cabo durante el envejecimiento, esto amerita tener una interacción entre personas basada en la atracción de los miembros de un grupo (Zornoza, A., et al. 2008). También cabe resaltar la desinformación que se genera en las diferentes comunidades ante este grupo etario.

Del mismo modo, es importante considerar el desinterés de la comunidad por las personas mayores que surgió de la categoría deductiva apoyo emocional, donde las personas pueden percibir el lugar donde viven teniendo en cuenta la relación y las expectativas de una comunidad (Grupo de la OMS sobre la calidad de vida, 1996). Por lo cual, la interacción y el apoyo pueden ser relevantes al momento de afrontar esta etapa de la vida, dejando de lado las manifestaciones de acompañamiento como la solidaridad con cada individuo. Esto se evidencia con la personalidad que desarrolla cada persona (Herrera P. et al. 2013). También cabe resaltar que el desinterés comunitario puede ocasionar que esta población se sienta aislada, creando un estereotipo del adulto mayor de no poder contribuir en la comunidad y arraigando a las personas a la soledad y el flagelo de vulnerabilidad.

En cuanto a la categoría deductiva apoyo de instrumentos, uno de los aspectos trascendentales en la atención del adulto mayor es los programas que se adelantan desde la administración pública; no obstante, los monitores que hacen su trabajo desde Pasto Deporte con el programa de Adulto Mayor Activo no llenan las expectativas de los asistentes: "Cada alcalde que llega lo va transformando a su conveniencia" (P12R8, Comunicación personal, 14 de marzo 2023). Este enunciado resaltó la dinámica compleja entre la toma de decisiones políticas y la integridad moral en el ámbito municipal. La transformación mencionada no solo se limitó a las políticas y estructuras, sino que también planteó cuestionamientos sobre cómo las consideraciones éticas pueden influir en estas transiciones. En medio de estos cambios de liderazgo, surgió la pregunta de hasta qué punto la ética guía las acciones y transformaciones de los líderes entrantes. La tensión inherente entre los intereses personales y el compromiso con el bienestar público es palpable, lo que resalta la importancia de una reflexión continua sobre la integridad ética en la toma de decisiones gubernamentales. Este testimonio arrojó luz sobre la compleja intersección entre la política local y la ética como categoría emergente, enfatizando la necesidad de un análisis crítico y constante de cómo los líderes influyen en la evolución de sus comunidades en línea con sus propias convicciones.

Sin embargo, la ética como una categoría inductiva es uno de los valores que más resalta la personalidad del ser humano. Esto implica que el ser implemente diferentes responsabilidades que repercutan de forma positiva en la comunidad (Ramos y López, 2019), trayendo consigo confianza y tranquilidad para las personas que lo rodean, haciendo con esto un ser íntegro y comprometido. Por otro lado, un ser ético es objetivo ante los propósitos con una comunidad la cual le brinda el apoyo para cumplir con sus propósitos, fortaleciendo el conocimiento y la comprensión de diferentes hipótesis (Consejo Superior de Investigaciones Científicas, s.f). Esto se proporcionó en el contexto del adulto mayor, la cual es una población manipulada por entidades y personas inescrupulosas que usan a los mayores con el fin de ganar popularidad, dejando de lado el objetivo que se debe plantear ante este tipo de población, aboliendo los principios de una persona ética.

Además, en el marco de la promoción de espacios adecuados que pertenece a la categoría deductiva apoyo de instrumentos para la actividad física, surgió un testimonio que arroja luz sobre una situación particular: "Pero si el rector no hubiera dado el chance de prestar las instalaciones, él dice no presto las instalaciones porque las dañan" (C2P11R9, Comunicación

personal, 14 de marzo 2023). Este relato resaltó la relación crucial entre la disponibilidad de espacios y la práctica saludable de ejercicio. En este contexto, se evidenció la importancia de los lugares propicios para llevar a cabo actividades físicas de manera segura y efectiva.

Sin embargo, los espacios concretos enfocados a la práctica de diferentes actividades relacionadas con la actividad física son fundamentales en todas las comunidades. Esto ayuda a que surja una motivación entre las personas y con ello resalte un enfoque al cuidado del ser. También son espacios dedicados especialmente al cuidado de los individuos a través de las actividades físicas y recreativas (Tercedor, P. et al. 1994). Por consiguiente, los lugares propicios son aquellos en los que pueden intervenir diferentes grupos de personas las cuales pueden hacer uso de estos sitios con un fin personal. Estas zonas deben contar con buena vigilancia y un correcto funcionamiento determinado para la práctica de actividad física, social o comunitario (Liévano, J. 2021), conllevando al buen uso y manifestación de ciertas actividades que pueden ser trascendentales en el desarrollo de una comunidad, en especial los grupos de adulto mayor que son los que más sufren con el aislamiento, y dedicar un espacio para el encuentro de esta población es relevante en su proceso.

Igualmente, proporcionar entornos donde las personas puedan interactuar de forma segura, surge una forma de apoyo relevante con más oportunidades para promover la actividad física (Organización Mundial de la Salud, 2022). Por otro lado, la organización de los espacios es fundamental para un correcto desarrollo de actividades y la interacción de diferentes personas (Latorre R. 2008), de esta manera, sobrellevó a una fuente de principios en los cuales los grupos de adulto mayor pueden convertirse en aspectos muy relevantes al momento de contribuir con la mejora de la salud tanto física como mental a través de diferentes actividades.

No obstante, el adulto mayor presentó un interés por explorar nuevos proyectos como practicar actividad física de forma regular. Esto sugiere que la motivación destaca la fortaleza para realizar diferentes actividades en beneficio de sí mismos (Baron, 2020), ayudando con esto a tener un envejecimiento más llevadero. Así mismo, ocasiona en las personas más probabilidades de superar sus enfermedades, por el motivo de que actúa como un apoyo relevante que puede ser de terceros o de sí mismos, ayudando a tener un conocimiento más pleno de diferentes temas que ayuden a comprender esta etapa (Herrera, 2014), trayendo consigo un mayor interés y seguridad por mejorar su calidad de vida. De esta manera, se pudo deducir que hay dos tipos de motivación: una social, donde abarca la familia, allegados y demás personas de

una comunidad; y la motivación personal, que se puede contemplar como la forma en que la persona se comporta y se anima para poder llevar a cabo diferentes actividades y enfrentar nuevos retos.

Por lo tanto, la actividad física es una herramienta importante para preservar la salud del adulto mayor, lo que conduce a un envejecimiento más activo (Aranda, M. 2018). También mejora las habilidades físicas y la movilidad, promoviendo la independencia de los mayores (Reyes, H., & Campos, Y. 2020), con los diferentes procesos de actividad física que ayudan a intervenir en los tratamientos de enfermedades no transmisibles, así como en la parte psicológica que interviene en el bienestar de la persona (Hernández, A. et al., 2017). En cuanto a la categoría inductiva de movilidad y sus beneficios, surgió un testimonio que destaca una perspectiva esencial: "Mejora la movilidad porque uno pasa muchas horas sentado y se va perdiendo esa movilidad" (C1P4R5, Comunicación personal, 14 de marzo 2023). El testimonio hace hincapié en cómo pasar largas horas sentado puede tener un impacto perjudicial en la movilidad y la flexibilidad de una persona.

De esta manera, se destacó que la actividad física es un instrumento significativo que ayuda a fortalecer las capacidades de cada persona, haciendo que en los mayores se destaque la pérdida del miedo para realizar diferentes actividades que se destinan a esta población, dejando de lado un poco la vulnerabilidad que suele apropiarse de las personas que no pueden valerse por sí solas. Por tanto, la mejora de movilidad se ha convertido en un objetivo prioritario por motivo de que esta ayuda a la salud de la persona (Agudelo, E., et al. 2007); igualmente, la falta de fuerza y condición física puede afectar el grado de movilidad (Giddens & Scheller, 2018).

Asimismo, la aparición de las habilidades físicas como categoría inductiva y su relación con la rutina diaria, surgió un testimonio que ilustra una práctica valiosa: "Salir a caminar en la mañana antes de las 6 ya estar de pie y a caminar, llega y hace los oficios" (P9R6, Comunicación personal, 14 de marzo 2023). Además, el testimonio sugirió que la actividad física no necesariamente debe separarse de las responsabilidades diarias, al realizar tareas como los oficios mientras se camina, se combina la actividad física con la productividad, lo que refleja una forma eficiente de aprovechar el tiempo, evitando optar por una vida sedentaria, alejándolos de los flagelos de no poder realizar las cosas por sí solos, teniendo una vida más independiente y contribuyente en una comunidad.

Posteriormente, las habilidades físicas desempeñaron un papel importante a la hora de contribuir con la condición física del adulto mayor, dado que este aspecto ayudó al control de prevención de caídas y diferentes obstáculos que se presentan en esta etapa de la vida. También, las habilidades como caminar, correr, saltar, entre otras, se pueden fortalecer a través de la actividad física (Viladrosa et al., 2017). Esta ayuda a reforzar todas las habilidades y con esto tener un control más pleno del cuerpo para poder lograr diferentes propósitos que se contemplan en sus hogares, espacios de trabajo e incluso al momento de intervenir con la sociedad, dando lugar a una persona más competente y capaz de enfrentar cualquier dificultad (Aranda, M. 2018).

Al mismo tiempo, trabajar la fuerza puede causar gran beneficio en la salud (Tarducci et al., 2020), a través de la recreación y el ejercicio (Cabezas et al., 2017), ayudando a contemplar la capacidad funcional de la persona en la etapa de envejecimiento (Ozols y Corrales, 2017). También, se pudo determinar que las personas mayores tienen un conocimiento previo sobre la actividad física, como puede intervenir en la mejora de su salud, ayudando a convivir en sociedad aboliendo las dificultades y adversidades de la vida cotidiana. Además de enfocarse y plantear objetivos encaminados al desarrollo personal y grupal, también se evidenció la perspectiva que surge al momento de interactuar con los ejercicios prestando atención y aceptando las recomendaciones que se realizan en determinadas ocasiones. Asimismo, hicieron uso de la planificación médica tratando de indagar cómo puede suplir esas necesidades y de la forma más correcta, obteniendo un aprendizaje más pleno sobre el conocimiento de la actividad física.

En cambio, fue necesario resaltar que la salud surgió como categoría inductiva, que al respecto puede contemplarse en declive con el paso del tiempo. También influye el contexto donde se encuentra, como la familia, amigos y comunidad en general, que pueden ayudar a estas personas a tener una vida más llevadera a través del apoyo que se pueda brindar para realizar diferentes actividades, ya sean físicas o sociables (Organización Mundial de la Salud, 2021). Por otro lado, reduce la convivencia social afectada por el envejecimiento, produciendo un aislamiento de los mayores llevado a cabo por familiares y personas de la comunidad a la cual pertenecen (Robledo, A., & Orejuela, J. 2020).

Otro aspecto que se resaltó es la alimentación que surge como categoría inductiva y sus cambios a lo largo del tiempo, surgió un testimonio que planteó una observación significativa: "Antes nos daban refrigerio y ahora ya no" (C2P12R6, Comunicación personal, 14 de marzo

2023). Este comentario resaltó un aspecto relevante en la experiencia de alimentación, que es la variación en las políticas o prácticas alimentarias a lo largo de los años. El testimonio señala un cambio en la provisión de refrigerios, lo que llevó a reflexionar sobre cómo las decisiones en torno a la alimentación pueden tener un impacto directo en la vida diaria y la rutina de las personas. Este cambio puede tener diversas implicaciones, desde el acceso a alimentos y la nutrición hasta la comodidad y la satisfacción de las necesidades básicas.

Dado que la alimentación es primordial en la etapa de envejecimiento, por esto se debe tener en cuenta una dieta adecuada para los mayores, ayudando a que tengan la suficiente energía para tolerar las exigencias del día. También es relevante atender las distintas necesidades de todas las personas que pertenecen a esta población, teniendo en cuenta que las diferentes situaciones económicas que dificultan una correcta alimentación. Además, cabe mencionar la falta de apoyo por parte del gobierno para abolir la hambruna que sufren en ciertas comunidades. Por tanto, es importante mencionar que las personas que viven en zonas rurales se les facilita alimentarse de una manera más saludable, por el motivo de que estos pueden cultivar su alimento y consumirlo de una manera natural sin ningún tratamiento, siendo más fructífero en su organismo.

Es decir, en los adultos mayores, tener una alimentación adecuada puede mantener el estado funcional de la persona, teniendo en cuenta una ingesta dietética adecuada que contempla los cambios propicios del envejecimiento (Alvarado, A. et al. 2017). Por lo que se debe resaltar que la alimentación saludable ayuda a disminuir el riesgo de diferentes enfermedades que atacan la salud de este grupo etario (Calañas, A., & Bellido, D. 2006).

Por otra parte, fue importante destacar que el compromiso adquirido por las partes involucradas es un elemento clave en el desarrollo de cualquier acuerdo. Por lo tanto, el cumplimiento de la categoría inductiva del compromiso se destacó como fundamental para mantener la confianza y el respeto mutuo, como lo especifica el siguiente testimonio: "No, y el compromiso que nosotros hicimos, a mí me parece que el firmar lo que nosotros firmamos es un compromiso con ustedes también, entonces uno tiene que cumplir" (P5R7, Comunicación personal, 14 de marzo 2023). Así, fue relevante detectar cómo esta población acude a las categorías inductivas que emergieron de responsabilidad y compromiso, en las cuales enfatizan para optar por una mejora de su calidad de vida, refutando en la responsabilidad personal y social que alude a los principios personales que en la población mayor se detecta con más volumen.

Además, el compromiso como categoría inductiva fue un tema sumamente relevante en el grupo de tercera edad, por motivo de que estos son responsables y hacen uso del compromiso de palabra. En este punto se contempla la participación efectiva asociada a las diferentes actividades como es la práctica de actividad física (Prieto et al., 2021). Por tanto, se comprobó que para ellos es muy importante cumplir lo pactado para el correcto desarrollo de diferentes actividades, haciendo que las personas participen en su formación adquiriendo responsabilidad y fomentando el uso adecuado de diferentes fuentes de información que pueden ser relevantes para una integración con el grupo, además de ganar la confianza de cada participante. Esto amerita a que los partícipes deben hacer buen uso de las fuentes de información, trayendo consigo un enriquecimiento social (Duque, F. 2010).

Por otro lado, emergió la comunicación como categoría inductiva, en la cual se evidenció como primordial en el proceso de envejecimiento, por motivo de que esta ayuda a que las personas no se sientan aisladas del entorno social, así como lo estipula Del Valle, C. (2007). La comunicación debe ser participativa para que haya puntos de vista diferentes, atendiendo a nuevas ideas, haciendo que se instauren de forma concreta, fortaleciendo en el aspecto mutuo de cada individuo, mejorando su calidad de vida y las relaciones familiares y sociales (Hernández, J., et al. 2022). Teniendo en cuenta que el adulto mayor es una persona comunicativa, la cual se enfoca en el diálogo de diferentes conocimientos que se han adquirido a través de la experiencia, logrando con esto tener una visión diferente del contexto actual que ayuda a preservar la interacción entre personas. Así mismo, la comunicación ayuda a estipularse como un medio de motivación para poder desarrollar diferentes actividades, incluyendo el ejercicio.

Fue así como, para comunicarse, se optó por tener en cuenta un intercambio de palabras, conocimiento, saberes y opiniones que conllevan a un significado en el cual dos personas interactúan de manera comprensible (Gepsiger 2001). Así influyó en el grupo de adultos mayores el comunicarse para enterarse de las diferentes actividades plasmadas para realizar actividad física de forma regular. También es importante al momento de obtener conocimientos impartidos sobre el cuidado del cuerpo mediante el ejercicio, por esto se enfatizó en que la comunicación ayuda a tener una etapa de envejecimiento más sobresaliente (León L, et al. 2020). De esta forma, el grupo determinó que el poder comunicarse de forma cordial hizo que ellas participen activamente: "Cuando recién yo no sabía de este grupo y a mí doña me dijo, ella me animó a venir" (C2P13R2, Comunicación personal, 14 de marzo 2023).

Sin embargo, emergió la categoría inductiva de convivencia en los grupos de adultos mayores, que resulta ser relevante para la interacción con el medio que los rodea. De esta manera, ayuda a tener una interpretación de las diferentes condiciones que pueden surgir dentro de un grupo (Varela P, 2016). Además, sorteando obstáculos porque se mantiene una solidaridad entre personas, esto hace que las actividades llevadas a cabo, como el acondicionamiento físico, sean más amenas para cada integrante, aprovechando el mayor aprendizaje impartido. Esto ayuda a la mejora de la calidad de vida, teniendo en cuenta factores económicos, sociales y culturales de una comunidad (Varela P, 2016), haciendo que cada individuo adquiera un enriquecimiento favorable en el proceso de envejecimiento. También hubo necesidad de resaltar que un grupo que convive se vuelve más unido con nuevas expectativas, sin dejar de lado a ninguna persona, contribuyendo a una mejor calidad de vida en comunidad: "Sirve para la integración" (P2R4, Comunicación personal, 14 de marzo 2023).

9.2 Desentrañando el Laberinto: Barreras, Apoyos y Percepciones de la Actividad Física en el Adulto Mayor

Figura 5

Intervención con Grupo Luz y Vida.



PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

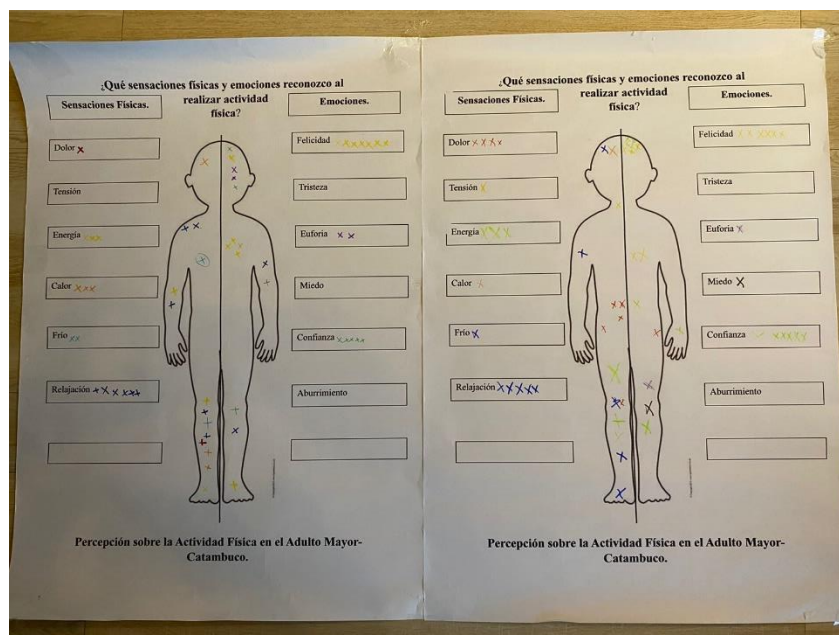
Nota. Reunión para la recolección de información.

Fuente. Autoría propia.

En este apartado, se buscó describir las barreras, apoyos y percepciones. Para realizar este análisis, se tomó en cuenta la aplicación de la técnica de cartografía corporal con el instrumento mapa de cuerpo, el cual ayudó a determinar los diferentes conocimientos que tienen sobre la actividad física y sus limitaciones al momento de realizar cualquier intervención. De esta manera, se logró recolectar suficiente información que permitió dar claridad al tercer objetivo específico. Esta información contribuye a esclarecer la dimensión de la investigación llevada a cabo con este grupo de mujeres que se encuentran en el proceso de envejecimiento.

Figura 6

Mapa de Cuerpo



Nota: Representación del cuerpo humano, resaltando en el sensaciones y emociones.

Fuente: Autoría propia.

Por ende, es posible determinar las barreras que se presentan frecuentemente al realizar actividad física. Entre estas, el tiempo se destaca como una de las principales limitantes al intervenir en cualquier acción relacionada con la actividad física. Además, se reconoció la gestión del tiempo como una solución para poder dedicar horas al ejercicio, lo cual contribuye a una vida más activa y saludable. Como se señala en la siguiente afirmación: "Trato de adelantar

los oficios en casa para poder asistir a la actividad física, en beneficio de nuestra salud mental y emocional" (P2.SbT.R4 Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). De manera similar, Rodríguez (2006) sugiere que se debe aprovechar el mayor tiempo posible para ejercitarse y reconocer los diferentes beneficios que se obtienen al participar en estas actividades.

De igual forma, se consideró el sedentarismo como otra barrera que dificulta la intervención en programas enfocados a la actividad física. Por consiguiente, es de vital importancia entender la definición de los efectos del sedentarismo que tiene el grupo Luz y Vida, que lo definió como "una enfermedad que se adquiere por estar quietos mucho tiempo" (P6.SbS.R2. Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). Por lo tanto, Zarricueta, P & Cancino, J. (2019), se refieren a este como el incumplimiento de las recomendaciones de ejercicio y pasar demasiado tiempo en reposo. Además, este grupo resaltó que este aspecto también influye en su estado de salud física y mental, como lo afirmaron en el siguiente enunciado: "Cambio de sueño, lo enferma, se adormece el cuerpo, le duele al caminar se agita" (P6.SbS.R5 Comunicación personal, 26 de septiembre 2023).

Además, se identificó que el grupo tiene un conocimiento previo del sedentarismo y cree que este influye en el deterioro de su salud, como lo aludieron en la siguiente cita: "No hacer ejercicio, el ocio, la pereza, estar solo acostado, el estrés, no caminar, no reír, no jugar, no bailar" (P6.SbS.R4 Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). Por lo tanto, estas afirmaciones hacen alusión a la definición, conocimiento y efectos que las personas mayores contemplan del sedentarismo como una barrera para realizar actividad física con regularidad. Además, López, J. C., & Cejas, G. (2020) explican que el sedentarismo se refiere a conductas que requieren poco gasto energético, como estar sentado o acostado. Teniendo en cuenta esto, se puede catalogar como un trastorno que limita diversas acciones y puede impedir un envejecimiento activo.

De igual manera, es importante tener claridad sobre cuáles son las causas y factores del sedentarismo que, en el grupo Luz y Vida, se lograron contemplar desde su conocimiento, lo que permitió tener una dimensión de cómo este puede influir al momento de realizar diferentes actividades. Esto se interpreta en la siguiente afirmación: "El sedentarismo se debe a la falta de ejercicio, falta de interés por no tener amigas; la depresión nos desanima, nos enferma" (P6.SbS.R6 Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). Por otro lado, Garzón, J. & Aragón, L. (2021), mencionan que el sedentarismo causa enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y otros problemas de mortalidad. De igual manera, Vázquez, E., et al. (2019),

señalan que esta patología produce aumento de peso corporal, aumenta la presión arterial y el colesterol en la sangre, afectando de forma severa la salud de las personas.

Además, se descubrió que otra de las barreras que afecta a este grupo al momento de asistir a realizar actividad física son las preocupaciones de seguridad que surgieron como categoría inductiva, entre las que se encuentra la necesidad de tener un lugar propicio para realizar diferentes actividades, como se contempla en el siguiente enunciado: "La preocupación es no tener un lugar seguro" (P13.PS.R8 Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). Junto a ello, se hace constancia en la Ley 181 de 1995, la cual estipula que el estado tiene el deber de brindar espacios adecuados para la realización de diferentes actividades que ayuden a fomentar la actividad física, la recreación y el deporte de forma segura, contribuyendo a mejorar la calidad de vida y el bienestar social. De esta manera, se destaca que este grupo también tiene el derecho a obtener un lugar propicio donde puedan realizar todas las actividades en pro de su beneficio individual y social.

Asimismo, cabe resaltar que otro de los temas a destacar en relación con la seguridad es la confianza en sí mismas al momento de realizar ejercicios, que apareció como categoría inductiva. Ellas determinaron que necesitan tener confianza y la capacidad apropiada para cumplir los objetivos propuestos, como lo indican en la siguiente afirmación: "Poder hacerlo bien como lo hace el profesor" (P12.SbAI.R3 Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). Además, señalaron la falta de personal idóneo que les brinde el tiempo necesario para cumplir con los parámetros recomendados de actividad física regular, como lo expresaron en la siguiente cita: "No tener quien nos enseñe" (P13.PS.R8 Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). De esta manera, se resaltó el Artículo 46 de 1991, el cual estipula que las personas mayores deben contar con personas que contribuyan a su protección e integración en la vida social.

Así, en este grupo se descubrió otra barrera: los compromisos laborales y familiares que aparecieron como categorías inductivas. Esto se destaca debido a que la mayoría de este grupo aún tiene que cumplir con sus trabajos para cubrir sus necesidades. Así lo expresan: "No puedo venir por motivos de trabajo" (P1.SbT.R6. Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). Además, algunas cargan con responsabilidades hacia sus hijos, como el cuidado de niños menores que sus padres dejan para poder salir a cumplir con sus obligaciones. Tal como lo mencionan en el siguiente enunciado: "A veces no puedo llegar porque tengo que cuidar a mi nieta" (P1.SbT.R5. Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). Por lo tanto, Rodríguez, M.,

et al, (2022), afirman que las mujeres son más propensas a adquirir responsabilidades laborales y familiares que, además, les impiden tener espacio para realizar actividad física.

Otro aspecto que se resaltó como una barrera, que las integrantes del grupo Luz y Vida describieron, son las limitaciones debido a la edad que emergieron como categoría inductiva. Esto se evidencia al momento de asistir a las diferentes actividades, ya que algunas de ellas tienen problemas de movilidad reducida o enfermedades ocasionadas por el envejecimiento. Así lo destacan: "Durante la actividad física lo hacemos moderadamente por la edad" (P4.SbS.R4. Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). Además, Rodríguez (2018) resalta que es en la vejez cuando aparecen limitaciones y discapacidades. Estas afirmaciones dieron a conocer cómo la etapa de envejecimiento hace que las personas se vuelvan menos funcionales en la vida cotidiana. También, Cardona et al. (2018) argumentan que es aquí donde las personas pasan a ser dependientes de su familia y allegados de forma física, psicológica y socialmente.

Cabe mencionar que los obstáculos para realizar actividad física están más relacionados con la salud y problemas personales. En este caso, nos enfocamos en los siguientes argumentos: "No asistí a la actividad hoy debido a problemas en casa, cansancio, depresión, decaimiento" (P5.SbS.R1. Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). Además, destacan que "a veces se nos dificulta hacer los ejercicios debido a alguna cirugía" (P5.SbS.R5. Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). Según González, N., y Rivas, A. (2018) también contemplan esto, afirmando que una mujer puede ser poco funcional por motivos relacionados con la salud y el estado socioafectivo. Estos argumentos determinaron que esta población mayor tiene grandes retos que debe afrontar para poder establecer una rutina matutina con actividad física, logrando así un envejecimiento más activo y una transición más agradable.

En lo que respecta al tipo de apoyos, este caso describe las acciones de las personas hacia aquellas que se involucran en la realización de actividad física. De esta forma, se destacó el apoyo emocional, que son las expresiones de afecto o motivación dirigidas hacia los mayores, como es el caso de la familia, amigos y demás allegados. En este punto, se pudo contemplar cómo el impacto emocional del apoyo afecta a este grupo. Es decir, los miembros de este conjunto experimentan un impacto emocional, resaltando la alegría, el entusiasmo y la motivación, dejando de lado otros aspectos. Estas sensaciones se pueden evidenciar en la siguiente afirmación: "El sentimiento que nos causa es alegría, entusiasmo, uno siente que

nuestras familias y amigos nos quieren y nos hacen sentir que sí les importamos y están pendientes de nosotras" (P7.SbAE.R2. Comunicación personal, 26 de septiembre 2023).

Otro aspecto por considerar es lo que ocurre cuando se invita a los mayores a realizar actividad física, ya sea por el monitor a cargo del grupo o por personas externas a este, como la familia, amigos y demás allegados. Ellas argumentaron que se llenan de emoción y alegría, como se sustenta en el siguiente enunciado: "Nos da mucha alegría cuando nos invitan a hacer actividad física y nos animan a seguir adelante" (P7.SbAE.R6. Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). Así también lo resalta Fusté, et al. (2018), quien argumenta que este tipo de apoyo produce en el individuo una fuente de amor, satisfacción y bienestar, que hace a las personas seres más fuertes, saludables y relevantes ante una sociedad adversa a las dificultades que pueden enfrentar esta población.

Posteriormente, se encuentra la motivación externa que se evidenció en este grupo. Esta se refiere a todas aquellas personas que no se encuentran dentro de su círculo de allegados, pero que de una u otra forma las motivan a asistir cada día con entusiasmo a participar de las diferentes actividades. Para ellas, la sensación que produce es la siguiente: "Cuando alguien nos invita a la actividad física, nos ponemos alegres, nos motiva, eso hace que nos olvidemos de nuestros problemas" (P7.SbAE.R3. Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). Según Gonzales, D. (2019), la motivación que proporciona el mundo externo se refleja a través de la personalidad. Por otro lado, Hernández, et al. (2021), afirman que las personas mayores dependen de las demás a nivel físico y afectivo. Con esto, se pudo inferir que la motivación externa es importante para el desarrollo en la vejez.

También fue importante resaltar el apoyo de la familia y amigos, esa intervención que realizan estas personas para que sus mayores tengan una vejez más llevadera, optimizando sus problemas de salud y mejorando sus relaciones sociales. De esta manera, este grupo describe que la familia hace posible su intervención en las actividades, ya que estos les colaboran en la casa para que dispongan de tiempo para asistir a la concentración. Además, este tipo de apoyo ayuda a comunicarse más a menudo, como lo mencionan a continuación: "El apoyo de la familia y la comunicación con las compañeras" (P7.SbAE.R1. Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). De esta forma, Hernández, et al. (2021), deducen que la familia es el primer pilar donde las personas empiezan a socializar y el primer grupo en el que surge una interacción. Esto

amerita resaltar que se debe enfatizar y entrelazar mucho más los lazos familiares para que estos sean predominantes y desvíen ese estereotipo de menosprecio ante los mayores.

De la misma manera, los amigos ayudan a que estas personas tengan otra perspectiva de vida cuando están en esta etapa, logrando que los mayores cumplan con sus objetivos que antes siempre estaban deteniendo, porque no tenían ese apoyo para satisfacer esta necesidad. Como lo afirma Navarro, R. et al. (2020), las relaciones de amistad fortalecen la confianza, motivan, forman lazos fuertes de convivencia y proporcionan fortaleza para enfrentar los retos cotidianos. Esto hace alusión al empoderamiento que tienen las relaciones socioafectivas con el desarrollo del ser humano, ayudando a tener una perspectiva más clara de la vida para luchar todos los días por crear un futuro mejor para cada individuo de su familia y allegados.

También, es importante destacar que la socialización y el apoyo mutuo entre compañeras son fundamentales para reducir los riesgos de conflictos internos dentro del grupo. Además, estos elementos fomentan la integración y el compañerismo, lo que motiva a las personas a participar y compartir en las actividades. Como se mencionó en la siguiente cita: "Nos animan, motivación, apoyo, nos encontramos, socializamos" (P7.SbAE.R5. Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). Como menciona Orosco, J. y Villón, M. (2018) sugieren que es esencial establecer una buena relación con el entorno y que las personas presentes mantengan una conducta agradable para mejorar el ambiente. Esto subraya la importancia de la socialización para promover una buena conducta humana, especialmente en personas que forman parte de un grupo específico y que tienen la responsabilidad de adaptarse positivamente al ambiente.

Por otro lado, se destacó el apoyo de los instrumentos, resaltando el beneficio de los materiales. Se pudo inferir que las personas perciben ciertos sentimientos al utilizar estos implementos. Aunque a veces encuentran dificultades, se sienten cómodas y disfrutan de la oportunidad de experimentar cosas nuevas durante el desarrollo de las actividades. Algunas de las emociones que describieron son: "Emociones, con el bastón cansancio, con el balón alegría, con las botellas angustia por ganar" (P11.SbAI.R1. Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). Estas emociones representaron la importancia de utilizar diferentes materiales en las actividades para las personas mayores, permitiéndoles tener una percepción diferente y reconocer las habilidades que pueden desarrollar con el uso de estos instrumentos. Sin embargo, no solo se trata de los materiales didácticos para la actividad física. Según Hernández, V. (2021), los

materiales también incluyen la infraestructura, los servicios públicos, el nivel económico, educativo, entre otros aspectos.

Además, se describieron los materiales utilizados en el proceso de intervención, entre los que destacaron los siguientes: "ropa cómoda, tenis, gorra para el sol, agua para la hidratación, bastón, música, balones y cuerdas" (P10.SbAI.R7. Comunicación personal, 26 de septiembre de 2023). Es fundamental utilizar diferentes materiales para observar el proceso y las expresiones que suelen presentarse. Por otro lado, Duque, M. (2020), señala que los materiales son el soporte del educador físico para enseñar y permitir que el estudiante aprendan de una forma más didáctica. Con esto, se pretendió enfatizar la vital importancia de utilizar diferentes materiales para fomentar un aprendizaje didáctico e idóneo para el alumnado.

Otro aspecto muy importante es la comodidad en la vestimenta, que es primordial para realizar actividades como el ejercicio. Esta no solo proporciona satisfacción, sino que también permite realizar movimientos más precisos y con menos dificultad. De esta manera, se puede implementar una disciplina al momento de utilizar la ropa más adecuada para la actividad física, como lo resaltan en el siguiente enunciado: "En cuanto a nuestro vestuario cambiamos, por antes usábamos falda o de otro tipo de zapatos, ahora usamos ropa cómoda" (P12.SbAI.R2. Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). De igual manera, Cárdenas Paredes, W. H. (2013), deduce que el uso de ropa adecuada permite realizar más movimientos, además de obtener resultados de forma más rápida.

Por otro lado, se describieron los aspectos emocionales y sensoriales que produce la actividad física, como el empoderamiento y la autoeficacia. Estos se relacionan con la automotivación que cada persona desarrolla al descubrir sus habilidades psicofísicas, las cuales han descubierto y perfeccionado con la práctica regular de la actividad física. Asimismo, se contempla la capacidad para poder realizar las diferentes actividades, como lo resaltan en la siguiente afirmación: "Como adulto mayor nos sentimos capaces de seguir adelante en todas las cosas que nos lleguen en la vida" (P13.EA.R4. Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). De acuerdo con, Iacub, R., & Arias, C. J. (2010), dicen que el empoderamiento es la atribución a un poder donde surge una mayor capacidad de competencia y puede desarrollar cambios tanto personales como sociales. Por su parte, Cárdenas Torres, S. A., & Muñoz Cañas, C. B. (2020), hablan de que la autoeficacia es importante en las capacidades físicas para poder participar activamente y solucionar conflictos cotidianos.

Asimismo, surgió como categoría inductiva el impacto que puede producir la música al momento de realizar ejercicio. Esta es primordial porque permite que la persona obtenga recuerdos gratos que ayudan a motivar y se demuestran al intervenir en la actividad, exaltando la alegría, fomentando la participación y haciendo que en el baile se note el disfrute; es así como lo describieron de la siguiente manera: "Cuando es una actividad como es bailar nos pone muy alegres y contentas, nos motiva mucho esta actividad y si es con la música de nuestra época mucho mejor" (P9.SbAE.R2. Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). Por lo tanto, queda en evidencia que el baile y la música deben llevarse de la mano, conociendo el contexto donde se lleve a cabo la intervención. Para esto, se resalta a Aguilar, A. et al, (2021), quienes hablan sobre el baile como una alternativa en los diferentes ejercicios que ayudan a mejorar el bienestar físico, psicológico y fisiológico. Esto amerita a deducir que el baile y la música deben persuadir a la población para que se contemple un beneficio.

Al llegar a este punto, es importante mencionar que el grupo describió algunas percepciones que tienen sobre la actividad física. Entre ellas, se destacó la concienciación sobre la importancia del ejercicio, que es la forma de conocimiento que posee este grupo al interpretar los beneficios que pueden adquirir al realizar actividad física. Como lo resaltaron a continuación: "La actividad física nos ha servido para desestresarnos, mejorar nuestra salud" (P14.SbS.R7. Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). Según Mosqueda Fernández, A. (2021), afirma que el ejercicio contribuye al mejoramiento de la salud en el sistema circulatorio y neuronal. Por otro lado, Aranda, M. (2018), sostiene que el ejercicio mejora la fuerza muscular, reduce los niveles de ansiedad y depresión, además de ayudar a tener una mejor autoestima. Finalmente, Vargas et al. (2021), argumentan que este método ayuda a prevenir, tratar y recuperar la salud de la persona.

Al mismo tiempo, se enfatizó en los beneficios físicos y mentales que produce la actividad física. En este aspecto, se contempla que las personas mayores perciben beneficios al interactuar con la práctica regular de actividad física, como es el caso en la mejora de movilidad, fuerza, equilibrio y sensoriales. Esto hace que las personas mayores se sientan más activas, capaces y alegres dentro de la clase y en su entorno social, como lo resaltaron en el siguiente enunciado: "Siente fuerte capacidad de seguir, no siente cansancio, se siente mejor de salud, se siente desestresada, llega a casa alegre, no siente cansancio" (P4.SbS.R5. Comunicación personal, 26 de septiembre 2023).

De esta forma, Torres, Á. et al, (2020), dicen que son varios los beneficios que produce la actividad física en aspectos psicológicos, fisiológicos, biológicos y físicos, preservando la capacidad de cada individuo. Esto atribuye que cada persona puede adquirir beneficios y conocimientos diferentes, por la diversidad patológica y la percepción de cada una de ellas. Junto a ello, Martínez, N. et al, (2021), afirman que el ejercicio ayuda al estado físico y mental de la persona, actuando como protección y prevención de enfermedades. Con todo y lo anterior, hace que el adulto mayor reconozca que tan prudente debe tener en cuenta estas afirmaciones para que las apliquen y puedan tener un envejecimiento más llevadero.

Otro aspecto que resaltar, es la mejora física y mental que las personas mayores han obtenido al preservar una práctica regular de actividad física. Aquí se pudo describir que este aspecto ayudó a que esta población, con su continua intervención, mejore diferentes capacidades, como las capacidades físicas de fuerza y resistencia, así como también la parte mental. Esto atribuye a que estas personas conocen el impacto que ocasionó el proceso de actividad física en su cuerpo, haciendo que reflexionen en pro del beneficio para su organismo. Así lo describieron en la siguiente cita: "La actividad nos mejora nuestro cuerpo y hace que alcemos brazos, nuestras piernas, la mente y tenemos más movilidad" (P12.SbAIR6. Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). Así mismo lo contempla Reyes, H. y Campos, Y. (2020), quienes afirman que este proceso genera cambios positivos en el cuerpo de las personas.

Es importante mencionar las diferentes sensaciones y emociones que se produjeron al practicar actividad física. Entre estas, las personas mayores radican sensaciones como relajación, calor, tensión; emociones como felicidad, confianza, euforia (Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). Estas hacen que después de la clase empiecen a reconocer lo que siente el cuerpo antes, durante y después de la sesión. García, M. E. (2021) dice que la actividad física se relaciona con los aspectos positivos hacia el bienestar del ser y mejora los malestares y emociones negativas. Además, San Martín, A. (2021), habla de que el compartir con los amigos ayuda a promocionar el trabajo colaborativo e intervenir en relaciones sociales. Esto hace una atribución importante hacia el objetivo de la actividad física en la persona.

Además, describieron la percepción entre equilibrio, obligaciones y ejercicio, que hace referencia a cómo ellas organizan sus labores para dejar espacio para la actividad física. De esta manera, ellas han logrado un conocimiento previo de cómo esta estrategia influye en su bienestar y tratan de mantener constancia en este aspecto, logrando contrarrestar el dominio del deber del

hogar. Así lo afirman en lo siguiente: "Cambia de horario para poder asistir y cumplir todas las obligaciones para poder estar aquí" (P3.SbT.R4. Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). Entonces, este grupo ha contemplado que debe tener un equilibrio entre las labores del hogar y el ejercicio para así contribuir de una manera responsable en su salud. Gómez Lillo, S. (2021), determina que las personas se involucran en diferentes actividades teniendo en cuenta sus quehaceres personales y familiares. Mientras que Valdés Labrador, Y., et al, (2020) dice que el nivel de actividad física es el que determina si la persona puede ser funcional o no para ser autónoma por su propia cuenta.

Asimismo, describieron la percepción de las relaciones sociales y el ejercicio. Aquí se resaltó cómo la actividad física ayuda a mejorar la comunicación con su entorno, debilitando las rivalidades y enfocándose en ser personas más sociables y pacíficas al momento de interactuar con su entorno. Para esto, se menciona lo siguiente: "La actividad física nos sirve para compartir con las compañeras, hablar con las amigas, nos relajamos" (P2.SbT.R6. Comunicación personal, 26 de septiembre 2023). Según, Villarreal, M. A., et al, (2021) realizar ejercicio eleva la calidad de vida en aspectos físicos y sociales en el adulto mayor. Por otro lado, Soria Trujano, R., et al, (2018) destacan que tener hábitos saludables y autoestima previenen deterioros en la salud de la persona.

9.3 Descifrando las Percepciones: Un Análisis Profundo de la Actividad Física en los Adultos Mayores

Figura 7

Caminata.



Nota. Recorriendo el trayecto hacia la vereda San Jose.

Fuente. Autoría propia.

La implementación de las técnicas de recolección de información de tercer objetivo específico permitió obtener información con respecto a las percepciones sobre la actividad física de los integrantes del grupo de adultos mayores Luz y Vida, se implementó la técnica de la deriva, con el instrumento guion de preguntas, el cual buscaba recopilar la información requerida, se realizaron preguntas mediante un diálogo en una caminata que se llevó a cabo desde el kilómetro 5 hasta la vereda San José. Se obtuvo información relevante que ayudó a describir el informe del tercer objetivo específico, contemplando hallazgos que impartían conocimientos propios del grupo en particular sobre las barreras y apoyos que se interpusieron en la intervención regular a la práctica de actividad física.

Por lo tanto, los hallazgos sugirieron que, si bien existían retos por las responsabilidades y rutinas diarias, los adultos mayores percibieron que era posible incorporar la actividad física organizando mejor su tiempo. La mayoría no consideró el tiempo como un obstáculo insuperable, como expresó uno de ellos: "No. El tiempo no es un obstáculo para realizar actividad física. La actividad física se puede practicar siempre y cuando tengamos organizado nuestro tiempo" (comunicación personal, 18 de noviembre 2023). Esto coincide con lo planteado por Álvarez Mendoza (2009), quien sugiere la necesidad de encontrar maneras de acercarse a las personas para iniciar procesos formativos que les permitan aprender cómo aprovechar su tiempo libre de manera productiva. Sin embargo, sí se identificaron algunos momentos del día que eran más difíciles, especialmente en las mañanas debido a las labores domésticas: "Se me dificulta en las mañanas porque ayudo en mi casa haciendo otras actividades" (comunicación personal, 18 de noviembre 2023).

Otro factor que influyó fue el estado de ánimo y la motivación, como mencionó un participante: "En mi caso el tiempo no es algo que afecta en mi capacidad para hacer ejercicio, lo que a mí me afecta es mi estado de ánimo, mi motivación" (comunicación personal, 18 de noviembre 2023). Esto se relaciona con lo expuesto por Paredes et al. (2020), quienes señalan que los determinantes son elementos que pueden promover o impedir la realización de la Actividad Física (AF). La AF puede cambiar dependiendo de diferentes factores como la edad, el género y otras variables sociodemográficas, además de factores biológicos.

Ante esto, los adultos mayores propusieron soluciones como organizar mejor sus actividades cotidianas, madrugar y concientizarse sobre los beneficios del ejercicio físico: "Claro que existen soluciones una de ellas la organización del tiempo, los cambios serían concientizarme de la importancia de regalarme un tiempo para mí y hacer de la actividad física un hábito" (comunicación personal, 18 de noviembre 2023). Esto último es respaldado por Izquierdo (2019), quien afirmó que las intervenciones más efectivas para postergar la discapacidad y otros sucesos negativos son los programas de ejercicio físico que incluyen varios componentes, especialmente el entrenamiento de fuerza.

Además, los participantes reconocieron que actividades de la vida diaria como hacer aseo, caminar o subir escaleras, ya implican realizar actividad física según la definición de Paredes et al. (2020) quienes establecieron que la actividad física se refiere a cualquier acción que involucre el movimiento del cuerpo, llevada a cabo por el sistema musculoesquelético, que pueda producir un consumo de energía mayor al nivel de reposo. En línea con esto, Garzón Mosquera y Aragón Vargas (2021) señalaron que la práctica constante de actividad física, ajustada a la intensidad adecuada según las condiciones de salud y metas de cada individuo, es la estrategia recomendada para utilizar la actividad física como un medio de prevención.

En general, se apreció una percepción positiva de que, al integrar el ejercicio a sus rutinas mediante planificación, motivación y reorganización del tiempo, era viable superar los obstáculos y mantener un estilo de vida activo acorde a sus capacidades y necesidades individuales. Afrontaban de una manera más adecuada la barrera del tiempo, ayudando a tener un control de sus actividades diarias y sacando tiempo para dedicarlo a la práctica de actividad física. También, fue contundente cómo ellas reconocieron la administración del tiempo y los quehaceres del hogar, conociendo que el tiempo se debía distribuir de forma idónea en cada día.

De este modo, se analizó el conocimiento sobre el sedentarismo que repercutía en el estado de salud, arraigado con el nivel de actividad física que presentaba cada individuo. Así se analizó cómo estaba el nivel de actividad física en las participantes, logrando reconocer que esta ayudaba a tener una mejora en su vida diaria, "Me siento saludable con muchas ganas de tener una vida sana y llena de ejercicio y con mucha actitud positiva" (Comunicación Personal, Sb.S.P3.R1. 18 de noviembre 2023). De esta forma, concuerda con Viladrosa, M., et al, (2017) quienes afirmaban que la práctica regular de actividad física juega un papel fundamental en el manejo de la fragilidad, y el buen estado físico era crucial tanto para prevenir como para mejorar

esta condición. Esto ameritaba que la actividad física es el pilar para una mejor calidad de vida, así lo reflejaban: “Con la actividad que realizamos es muy buena ya que por nuestro movimiento, por la actividad uno se siente bien, más relajado, es muy bueno” (Comunicación Personal Sb.S.P1.R1. 18 de noviembre 2023).

También, se reflejó que algunas de las participantes asimilaban que tenían una práctica regular de actividad física constante, logrando con esto que se mantuviera una rutina matutina, sacando un espacio en su día para enfocarlo en el mejoramiento de su bienestar. Así lo reflejaron en su testimonio, “Mi nivel de actividad física actual es activo, puesto que, gracias a usted, profe, podemos tener estos espacios, personalmente he mejorado demasiado, el ejercicio ha contribuido al mejoramiento en mi salud, puesto que antes tenía una vida muy sedentaria” (Comunicación personal, Sb.S.P4.R1. 18 de noviembre 2023). Al respecto Viladrosa, M., et al, (2017) manifiestan que el estado de forma se lograba a través de la práctica de ejercicio físico, que se definía como la ejecución de actividad física de manera organizada, estructurada y repetida. Por lo tanto, se contemplaba que en el grupo se logró una construcción de conocimiento que beneficiaba y hacía alusión a un envejecimiento más activo, dejando de lado el sedentarismo.

Además, reconocieron que la actividad física es primordial en la etapa que transcurrían, fortaleciendo los conocimientos previos sobre el tema del sedentarismo, que lo reconocían como el tiempo que ellas dedicaban a estar sentadas. Así también, la prevención de este fenómeno a través del ejercicio regular y la realización de diferentes actividades realizadas en casa. Pero también había algunas que reconocían que su nivel de actividad física había disminuido por diferentes factores, como lo determinaban en lo siguiente, “Mi nivel de actividad física es medio, en comparación con periodos anteriores sí he disminuido un poco mi nivel, pero sí me gusta integrarme cuando tengo tiempo a diferentes actividades físicas” (Comunicación Personal, Sb.S.P2.R1. 18 de noviembre 2023).

Sin embargo, las participantes contemplaron que las actividades domésticas como tejer y coser estaban dentro de las actividades sedentarias, así lo afirmaron, “Las principales actividades sedentarias que realizo son: tejer y coser” (Comunicación Personal, Sb.S.P4.R2. 18 de noviembre 2023). Pero Serón, P., et al, (2010) decían que la actividad física se definía como cualquier movimiento del cuerpo que era resultado de la contracción de los músculos esqueléticos y que conducía a un gasto de energía. Con esto se resaltó que todas las actividades

que requerían un movimiento constante eran propensas a requerir un gasto energético, como era el caso presentado por ellas, que estarían trabajando con manualidades.

También, señalaron que las labores del hogar no causaban el mismo efecto como las actividades realizadas en el encuentro de actividad física, así lo expresaron, “Las labores de casa no son lo mismo que una rutina de ejercicios, creo que ocupamos más tiempo en labores y no dedicamos más tiempo en nosotros” (Comunicación Personal, Sb.S.P1.R2. 18 de noviembre 2023). Contextualizaron y reconocieron que el tiempo que dedicaban ellas a su bienestar era muy poco en comparación al enfocado a las labores del hogar. Con esto se evidenció que esta población se enfocaba más en cumplir con tareas y quehaceres de la familia que en dedicarse al cuidado de sí mismas, logrando afectaciones físicas y psicosociales como lo estipularon en la siguiente afirmación, “Pereza, cansancio, dolores musculares. Los desafíos que encuentro son mi mentalidad y desánimo para hacer el ejercicio, el estrés también afectaría mucho” (Comunicación Personal, Sb.S.P3.R2. 18 de noviembre 2023).

Por otro lado, resaltaron los beneficios que la actividad física producía en su cuerpo, como era el caso de la mejora de la movilidad, previniendo enfermedades, como lo destacaron en el siguiente testimonio, “Al estar en actividad física o en movimiento constante, uno se sentía más activo con ganas de hacer más cosas porque uno, al estar quieto, se enfermaba más constantemente y sentía mucho frío” (Comunicación Personal, Sb.S.P1.R3. 18 de noviembre 2023). Por lo tanto, se concordaba con Paredes P, et al, (2020), que estipularon que el hábito de realizar actividad física de manera regular era visto como una estrategia esencial para la prevención de enfermedades no transmisibles en las personas. Logrando con esto, un mejoramiento en su condición física y psicosocial.

Además de reconocer cómo se adquirió un estilo de vida más activo, redundaba en el inconformismo por dificultarse ejecutar diversas actividades de forma idónea, que podía ser por motivo de tiempo. Entendieron que se debían superar las dificultades para mejorar su calidad de vida, es así como se contempló en lo siguiente: “Al comenzar mi estilo de vida activa, sí se me dificultaba un poco adaptarme a los ejercicios, o asistir a algunas actividades deportivas por tiempo, pero poco a poco lo fui tomando como una rutina diaria y esto me ayudó a mejorar mis condiciones físicas y mentales” (Comunicación Personal, Sb.S.P2.R3. 18 de noviembre 2023). De la misma forma, se pudo relacionar que las mayores conocían que el ejercicio podía ayudarles con diferentes factores relacionados con el sedentarismo, como la disminución de peso y estrés.

Lograron satisfacer las expectativas de cada una de ellas para motivarlas a tener una rutina y participar más a menudo en diferentes eventos de actividad física.

De esta manera, Garzón, J. C., & Aragón, L. F. (2021) hicieron énfasis en que el ejercicio físico actuaba como un escudo protector para aquellos que pasaban largos periodos sentados debido a sus trabajos. Haciendo que las personas se sintieran con un estado de salud más llevadero e impidiendo enfrentarse con enfermedades no transmisibles. De tal manera, Suarez, G. J., et al (2018) argumentaron que el ejercicio regular era un componente esencial para la optimización del peso corporal. Esto último concordaba con un enunciado de las participantes que decía: “Me ayudó a mejorar mis condiciones físicas y mentales, como bajar de peso, me siento mucho más alegre, más activa, duermo mejor” (Comunicación Personal, Sb.S.P2.R3. 18 de noviembre 2023). Así, encontraron y entendieron que la actividad física era un método que ayudaba a mejorar y moldear su figura corporal.

Igualmente, se descubrieron unas estrategias que ayudaban a implementar la actividad física de forma regular en su diario vivir, “Deberíamos haber sido más conscientes de que estar acostados sin hacer nada no nos llevaba a nada bueno” (Comunicación Personal, Sb.S.P1.R3. 18 de noviembre 2023). De tal manera que una vida sedentaria alteraba una decadencia más saludable, obstaculizando cada día su desarrollo tanto físico como social. Por tal motivo, se debió percatar en la creación de diversas estrategias, como lo mencionaron Garzón, J. C., & Aragón, L. F. (2021), el monitoreo personal del comportamiento y la creación de intenciones eran estrategias que tendían a producir resultados más positivos. Además, ofrecer incentivos por la asistencia también era beneficioso, así como las acciones que se enfocaban de manera específica en las necesidades y preferencias individuales eran efectivas para fomentar un incremento en la actividad física.

Por consiguiente, se resaltó que el apoyo familiar para realizar actividad física era primordial para aumentar la motivación y el deseo de asistir a desarrollar actividades que promovieran su beneficio. Sin embargo, generaba satisfacción y alegría cuando los familiares les brindaban apoyo, “Me sentí muy contenta porque recibí el apoyo por parte de mi familia, mis hijas me hicieron comprender que soy merecedora de estos espacios que me brindan alegría, distracción, salud y muchos beneficios para mi vida” (Comunicación Personal, Sb.AE.P1R1. 18 de noviembre 2023). De acuerdo con Pelcastre, B. E., et al, (2011), a pesar de los cambios estructurales que había experimentado, la familia continuaba siendo el pilar fundamental de los

soportes sociales, ya que representaba el primer grupo social al que pertenecía el individuo. Debido a esto, debía ser fundamental que este grupo adquiriera motivación para el desarrollo de nuevas alternativas en la realización de actividad física.

Así mismo, se pudo constatar que la familia siempre había estado en constante servicio, siendo el pilar para este grupo etario. Trataban de que este grupo de personas siempre se encontrara interviniendo en constantes programas de atención, logrando con esto que las personas asistieran de forma regular, adquiriendo responsabilidades y diferentes conocimientos ante su condición física, así como también de forma psicológica y de salud, ayudando a prevenir un sin número de enfermedades no transmisibles. Por este motivo, se resaltó en la siguiente cita cómo estas personas determinaban que la familia siempre había brindado ese apoyo y acompañamiento ante su intervención con la actividad física, “Mi familia siempre me ha brindado todo el apoyo para realizar actividad física, me motivan para que asista a las diferentes actividades e incluso a los integrantes de mi familia les gusta mucho el deporte. El impacto positivo hace que me motive mucho más y sea más constante durante estas actividades” (Comunicación Personal, Sb.AE.P2.R1. 18 de noviembre 2023).

Por lo tanto, se infirió en las críticas, ya sean positivas o negativas, que se adquirirían al momento de intervenir con la actividad física por parte de la familia. En este caso, se reportó que siempre habían existido críticas positivas y un apoyo incondicional para poder asistir de forma regular a estos espacios de integración y de libre esparcimiento. “A Dios gracias, nunca recibí críticas, ni falta de apoyo, por el contrario, me felicitaban y celebraban conmigo estos valiosos espacios” (Comunicación Personal, Sb.AE.P1.R2. 18 de noviembre 2023). Haciendo con esto que ellos adquirieran esa motivación y ganas de seguir trabajando en pro de su beneficio, contemplando más tiempo y creando estrategias para abordar las diferentes barreras que impedían la participación más oportuna hacia las diferentes actividades llevadas a cabo en otras intervenciones.

Sin embargo, se debía resaltar que las personas que no tenían estos beneficios por parte de su familia eran personas vulnerables, logrando que se sintieran inseguras y con miedo al momento de realizar las actividades propuestas. Como lo mencionaban Pelcastre, B. E., et al, (2011), la vulnerabilidad social se refería a la falta de protección que experimentaba un grupo social cuando se encontraba ante posibles perjuicios a su salud. Esto ayudaba a fortalecer el desequilibrio en las personas de la tercera edad, afectando su calidad de vida y optando por una

decadencia menos agradable. Por esta razón, era que la familia debía unirse y concientizarse para que esta población tuviera un espacio y lugar ante una sociedad, tratando con ello de impulsar su participación y colaboración en diferentes ocasiones.

De manera que era de vital importancia resaltar que el apoyo emocional fue una fuente de inspiración en las personas para que cada día enfrentaran sus diversas adversidades y hacían de ellas una persona más íntegra en una sociedad. Es decir, que las personas mayores siempre resaltaron los gestos de afecto y acciones que provocaban satisfacción en la persona. Asimismo, se detallaba en el siguiente argumento: “El apoyo emocional era muy importante y gracias a ello, se tomaban decisiones. Tanto el apoyo verbal como también físico tenían gran trascendencia en la vida del adulto mayor, puesto que reitero, a esta edad uno se sentía cansado, agotado, etc., pero al recibir palabras o frases que motivaban, entonces llegaba el ánimo de participar en las actividades” (Comunicación Personal, Sb.AE.P1.R3. 18 de noviembre 2023).

También, ellas se enfocaron en mencionar que siempre tuvieron personas en completa disposición para atender sus necesidades y las decisiones que tomaban en su diario vivir, “Pensé que dentro de mi entorno tenía personas que tenían toda la disposición para apoyarme en todas las actividades” (Comunicación Personal, Sb.AE.P2.R3. 18 de noviembre 2023). Según Pelcastre, B. E., et al, (2011), era crucial destacar que estos soportes ocurrían dentro del marco de una red social ya formada entre un grupo de individuos. De este modo, se quiso resaltar que dentro de cada núcleo familiar debía haber una comunicación constante y preestablecida para poder fortalecer los lazos de solidaridad y apoyo mutuo para enfrentar los diferentes problemas y afectaciones familiares.

Al mismo tiempo, se estableció que el uso adecuado de la tecnología como herramienta de medición podía ser de gran ayuda, por el motivo de que tenían un control de su rendimiento al igual que la medición del tiempo dedicado a cada actividad, “Hasta el momento, el único dispositivo que había utilizado era el celular, en donde colocaba el cronómetro para medir el tiempo mientras utilizaba la bicicleta estática” (Comunicación Personal, Sb.AI.P2.R1. 18 de noviembre 2023). Por otro lado, había personas que no habían utilizado o que, si los poseían, no los utilizaban para el control de la actividad física, también no podían utilizarlos ni sacar ventajas de estos equipos, “Hasta el momento, no había utilizado ninguna herramienta tecnológica” (Comunicación Personal, Sb.AI.P1.R1. 18 de noviembre 2023). Por tal razón, también se debía

enfaticar en el uso de diversas herramientas tecnológicas que podían ayudar en el proceso de intervención con la actividad física.

Según Garzón, J. C., & Aragón, L. F. (2021), los aparatos tecnológicos que se incorporaban a nuestro vestuario cotidiano, en particular los relojes que medían la frecuencia cardíaca o contaban los pasos, o los teléfonos inteligentes, podían inferir en un provechoso funcionamiento en el proceso de práctica regular de actividad física. Tenían un control de la intensidad y frecuencia, reduciendo los riesgos que se presentaban por motivo de enfermedades o problemas físicos de cada persona. Por lo cual, este grupo no conocía en su totalidad las propiedades que podían generar al utilizar la tecnología como los teléfonos en pro de su condición física y dejaban de lado el estereotipo de que estos implementos eran solo para la comunicación.

Además, este grupo mencionó cuáles deberían ser las características que debían poseer las herramientas en la actividad física. Para ellas, las principales características eran programas más personalizados de fácil ejecución, como lo mencionaban a continuación, “Una herramienta podría haber sido un programa de entrenamiento personalizado, las características que buscaría serían que fuera de fácil uso” (Comunicación Personal, Sb.AI.P1.R2. 18 de noviembre 2023). En otro aspecto, consideraban que la visualización de videos y donde adquirieran conocimiento sobre cómo se debía ejecutar diferentes ejercicios serían herramientas que motivaban a practicar actividad física, “Me motivaba mirar videos en donde enseñaban a hacer diferentes clases de ejercicio así como también explicaban cómo realizarlos y así también saber cómo alimentarse saludablemente, lo que hacía que me motivara a continuar con mis ejercicios” (Comunicación Personal, Sb.AI.P2.R2. 18 de noviembre 2023).

De acuerdo con Rueda, B., & López, C. E. (2013), desde tiempos ancestrales, la música y la danza habían sido componentes fundamentales de todas las culturas humanas, y habían experimentado una evolución a lo largo de los años. Este otro factor que se pudo detectar dentro del grupo de mujeres adultas mayores era que, al momento de implementar actividades donde se promovía la música y la danza, tenía mayor acogida al momento de intervenir y participar en los diferentes encuentros, fortaleciendo los lazos de amistad y compañerismo, haciendo que la clase fuera amena y más llevadera. Además, se entendió como una herramienta que se podía adoptar en todos los trabajos que se quisieron realizar, siendo fuente de motivación y esparcimiento de alegría dentro del grupo.

Asimismo, el impacto del uso de herramientas enfocadas hacia la actividad física podía producir cambios favorables, por el motivo de que era un nuevo aspecto en la vida de los adultos, “Podría haber sido que, si cambié mi actitud hacia la actividad física, ya que estos instrumentos podrían haber hecho que fuera de fácil acceso cuando por motivos de salud o de edad se me dificultaba salir de casa” (Comunicación Personal, Sb.AI.P1.R3. 18 de noviembre 2023). Tal como indicaban Rueda, B., & López, C. E. (2013), la danza transmite mediante el movimiento, aprovecha las capacidades motoras de nuestro cuerpo y las fusiona en tiempo y espacio para generar expresión y significado. Esto pudo favorecer el incremento de la práctica regular de actividad física en el adulto mayor.

De igual manera, los adultos detectaron que es de vital importancia ser instruidos por una herramienta de información, tal como lo indicaban en el siguiente testimonio, “Era muy importante instruirnos con algunos dispositivos como el celular, computador, televisión, o libros, donde podíamos encontrar diferentes formas de hacer actividad física y así motivarnos y poder cambiar nuestra rutina diaria” (Comunicación Personal, Sb.AI.P2.R3. 18 de noviembre 2023). Estas herramientas hacían que la persona tuviera un conocimiento previo en mantener una vida activa, además de comprender la importancia del ejercicio en el trascurso del envejecimiento, optando por preservar la salud de la persona, concientizándola y formándola como un ser saludable.

10. Conclusiones

Teniendo en cuenta que el método etnográfico describió el comportamiento de los grupos sociales, se pudo concluir que, en relación con la falta de tiempo para realizar actividad física, los hallazgos del primer objetivo identificaron que las integrantes del grupo de adultos mayores "Luz y Vida" tuvieron un conocimiento previo del impacto del tiempo en las labores del hogar; así mismo, hicieron énfasis en que la mayor parte de su día lo dedicaron a realizar oficios, preparar los alimentos, estar pendientes de la casa y descansar. Además, se concluyó que el adulto mayor no tuvo un aprovechamiento adecuado del tiempo libre. Sin embargo, ellas fueron conscientes de que debían organizar el tiempo para dedicarlo a mejorar su condición de salud, esto se identificó cuando las personas mayores tuvieron una cita médica o realizaron actividad física.

De igual manera, se concluye que el sedentarismo se relaciona con la capacidad de movilidad de cada persona, resaltando el tiempo que dedicaron a estar sentadas, lo cual las condujo a una vida sedentaria. Además, se destacaron las consecuencias que provocó el encierro, como la falta de desplazamiento y la limitación para realizar actividades diferentes a las que llevaron a cabo en su vida cotidiana, esto trajo consigo problemas de salud y afectó las relaciones sociales; así mismo, fue importante mencionar que las mayores comprendieron que el estilo de vida sedentario podía ser modificado con pequeños cambios en la rutina diaria.

Además, se pudo conocer que el apoyo emocional fue fundamental; en el grupo de adultos mayores se identificó a la familia incluyendo hijos, esposo y hermanos como una de las principales fuentes de soporte que percibieron al momento de realizar actividad física. Otro pilar importante en el que este grupo enfatizó para recibir motivación fueron los amigos y compañeras del grupo, ellas hicieron posible su participación en las diferentes actividades, brindándoles información y haciendo invitaciones a ser parte del grupo. Por otra parte, las personas mayores reconocieron que hubo muy poco apoyo por parte de la Junta de Acción Comunal y los comités que trabajaron en pro de la comunidad; esto dificultó la conformación de un grupo estable para la actividad física. Igualmente revelaron el escaso compromiso de los monitores del Instituto de Recreación y Deporte de Pasto.

También se resaltó que el apoyo de instrumentos para el grupo de adultos mayores fue de suma importancia, ya que contaron con diferentes materiales que podían ser utilizados al momento de realizar actividad física, es así como ellas identificaron que los lugares propicios

podían ser de gran apoyo. Sin embargo, destacaron la poca facilidad de acceso a los lugares donde podrían acudir regularmente para llevar a cabo diferentes actividades. Asimismo, la falta de equipos y personal idóneo pudo ser crucial en el desarrollo de las diferentes actividades, los cuales fueron inexistentes en este grupo.

Además, la investigación realizada también tuvo como objetivo describir las barreras, apoyos y percepciones sobre la actividad física en un grupo de mujeres adultas mayores. A través de la técnica de cartografía corporal y el análisis de sus respuestas, se logró obtener una comprensión profunda sobre este fenómeno desde la perspectiva de las protagonistas. En cuanto a las barreras, se identificaron varios obstáculos que dificultaron la participación regular en actividad física por parte de este grupo etario. La falta de tiempo debido a compromisos laborales y familiares, el sedentarismo arraigado, las preocupaciones de seguridad y la ausencia de lugares e instructores idóneos, así como las propias limitaciones físicas asociadas a la edad, representaron retos importantes que debieron superar. Estas barreras evidenciaron la necesidad de implementar estrategias que facilitaran la adherencia al ejercicio físico en las adultas mayores.

No obstante, también se evidenciaron diversos apoyos que incentivaron y facilitaron la práctica de ejercicio físico en las adultas mayores. El apoyo emocional de familiares y amigos, la motivación externa, la socialización entre compañeras, el uso de materiales e instalaciones adecuadas, así como aspectos lúdicos como la música y el baile, resultaron ser facilitadores clave que fomentaron un estilo de vida activo. Estos apoyos demostraron la importancia del entorno social y las condiciones propicias para promover la actividad física en esta población.

En cuanto a las percepciones, este grupo demostró tener conciencia sobre la importancia del ejercicio físico y sus múltiples beneficios, tanto a nivel físico como mental. Reconocieron las mejoras en movilidad, fuerza, equilibrio y capacidades sensoriales, así como los efectos positivos en el manejo del estrés, la relajación y las emociones. Valoraron la necesidad de encontrar un equilibrio entre sus obligaciones y el tiempo dedicado al ejercicio, comprendiendo que este balance contribuyó a su bienestar integral. Esta percepción positiva sobre los beneficios del ejercicio físico representó una motivación clave para mantener una vida activa durante la vejez.

Asimismo, resaltaron la influencia favorable de la actividad física en sus relaciones sociales, promoviendo una mayor comunicación, integración y disfrute del compañerismo. Esto demostró que el ejercicio no solo impactó la dimensión física, sino que también fortaleció los vínculos interpersonales y el sentido de pertenencia a una comunidad. Este aspecto social resultó

ser un factor determinante para fomentar la adherencia a la actividad física en el grupo de estudio. En síntesis, si bien existieron barreras que dificultaron la participación regular en actividad física, también se presentaron diversos apoyos y una percepción positiva sobre los beneficios de mantenerse activas físicamente. Esta investigación puso en evidencia la necesidad de implementar programas integrales que combinen ejercicios, actividades lúdicas, espacios seguros, personal capacitado e involucren a familiares y allegados, con el fin de promover un envejecimiento activo y saludable en la población adulta mayor.

De igual forma, la investigación realizada permitió analizar en profundidad las percepciones de un grupo de adultos mayores sobre la actividad física y los factores que influyen en su práctica regular. A través de la técnica de grupo focal y el diálogo durante una caminata, se logró obtener información valiosa que arrojó luz sobre este fenómeno desde la perspectiva de los propios protagonistas. En primer lugar, se identificó que, si bien existían desafíos relacionados con el tiempo y las responsabilidades diarias, los adultos mayores percibieron que era posible incorporar la actividad física mediante una adecuada organización y concientización sobre sus beneficios. Reconocieron que actividades cotidianas como hacer aseo, caminar o subir escaleras ya implicaban cierto nivel de actividad física, y comprendieron la importancia de integrar el ejercicio a sus rutinas para mantener un estilo de vida activo acorde a sus capacidades individuales.

Asimismo, los participantes demostraron tener un conocimiento sólido sobre el sedentarismo y sus efectos perjudiciales para la salud. Reconocieron que ciertas actividades domésticas como tejer o coser no requerían un gasto energético significativo, y destacaron la necesidad de complementarlas con ejercicios más estructurados para prevenir enfermedades y mejorar su condición física y mental. Otro aspecto relevante fue la percepción positiva sobre los beneficios de la actividad física, tanto a nivel físico como psicológico y social. Los adultos mayores reportaron mejoras en su movilidad, fuerza, equilibrio y capacidades sensoriales, así como efectos favorables en el manejo del estrés, la relajación y las emociones. Además, resaltaron la influencia positiva del ejercicio en sus relaciones sociales, promoviendo una mayor comunicación, integración y disfrute del compañerismo.

En cuanto a los apoyos, se destacó la importancia del respaldo emocional brindado por familiares y amigos, lo cual constituyó una fuente de motivación y alegría para los adultos mayores. Asimismo, se evidenció la relevancia de contar con espacios seguros, personal

PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

capacitado y herramientas adecuadas para facilitar la práctica de actividad física de manera regular y efectiva. En este sentido, los participantes reconocieron el potencial de la tecnología como herramienta de medición y motivación, destacando la importancia de contar con programas personalizados, fáciles de usar y que brinden información sobre ejercicios y alimentación saludable. Además, se enfatizó el impacto positivo de la música y la danza como elementos lúdicos que fomentan la participación y el disfrute durante las actividades.

En síntesis, la presente investigación reveló una percepción favorable de los adultos mayores hacia la actividad física, reconociendo sus múltiples beneficios y la necesidad de integrarla a sus rutinas diarias mediante estrategias de organización, motivación y apoyo externo. Se evidenció la importancia de implementar programas integrales que combinen ejercicios, actividades lúdicas, espacios adecuados, personal capacitado y el uso de herramientas tecnológicas, con el fin de promover un envejecimiento activo y saludable en esta población.

11. Recomendaciones

En primer lugar, se recomienda que los futuros profesionales en el área de educación física comprendan a profundidad las barreras y apoyos que influyen en la práctica de actividad física en los adultos mayores. Es fundamental incorporar en su formación académica estrategias para abordar la problemática de falta de tiempo de las personas mayores que realizan actividad física, promoviendo la organización y concientización sobre los beneficios del ejercicio. Además, se deben adquirir competencias para combatir el sedentarismo, diseñando programas atractivos y asequibles que incentiven un estilo de vida activo acorde a las capacidades individuales de esta población. Aunado a esto, se sugiere también capacitarlos en el manejo de herramientas tecnológicas como aplicaciones móviles, que pudieran ser utilizados para monitorear y motivar a los adultos mayores en su práctica de actividad física. Asimismo, es necesario enfatizar en la importancia del fomento de una visión integral, donde se consideren no solo los aspectos físicos, sino también los beneficios psicológicos y sociales del ejercicio en esta etapa de la vida.

Por otra parte, se sugiere implementar un sistema de apoyo emocional sólido dentro del grupo "Luz y Vida", fomentando la motivación y el compañerismo. Esto puede lograrse mediante la creación de redes de apoyo entre los mismos miembros, compartiendo experiencias y alentándose mutuamente. Además, es crucial involucrar a familiares y amigos cercanos, quienes puedan brindar un respaldo emocional valioso y fomentar la participación regular en las actividades físicas. En esta misma línea, se recomienda también establecer canales de comunicación efectivos, como grupos en redes sociales o reuniones periódicas, para mantener una conexión constante y compartir logros, desafíos y recursos relacionados con el ejercicio. Asimismo, se sugiere implementar un sistema de reconocimientos y celebraciones para aquellos miembros que alcanzaran metas específicas, fortaleciendo así la cohesión del grupo y la motivación continua.

En cuanto a la Universidad CESMAG, se recomienda desempeñar un papel clave en la promoción de programas de investigación enfocados en el envejecimiento activo, siendo esencial establecer alianzas con instituciones y organismos gubernamentales para obtener recursos que permitieran adquirir materiales e instalaciones adecuadas para la práctica de actividad física en adultos mayores. Además, se sugiere fomentar la formación y capacitación de personal especializado que pudiera diseñar e implementar programas integrales, combinando ejercicios estructurados, actividades lúdicas, música y danza, de manera que se promoviera un

envejecimiento saludable y se fortalecieran las relaciones sociales en esta población. Asociado a esto, se recomienda también crear un centro de investigación interdisciplinario dedicado al estudio del envejecimiento, donde se abordarán aspectos físicos, psicológicos y sociales, y se desarrollarán intervenciones innovadoras para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Finalmente, se enfatiza la importancia de difundir los resultados de las investigaciones a través de publicaciones científicas, eventos académicos y programas de extensión comunitaria, con el fin de generar un impacto positivo en la sociedad.

En segundo lugar, se recomienda a los estudiantes de la facultad de educación física, diseñar programas que abordaran las principales barreras identificadas, como la falta de tiempo y el sedentarismo arraigado en esta población. Esto implica crear rutinas de ejercicios breves pero efectivas, que pudieran integrarse fácilmente en las actividades diarias de los adultos mayores. Además, se sugiere implementar estrategias lúdicas y atractivas para combatir el sedentarismo, como caminatas al aire libre, bailes grupales y juegos recreativos. También es fundamental capacitar a los futuros profesionales en técnicas de motivación y concientización sobre los beneficios del ejercicio físico, aprovechando la percepción positiva que demostraron tener los adultos mayores al respecto. Por último, se sugiere implementar el proyecto pedagógico o investigación acción en esta población.

En cuanto al grupo "Luz y Vida", se recomienda fortalecer los sistemas de apoyo emocional existentes, involucrando aún más a familiares, amigos y miembros de la comunidad. Esto podría lograrse mediante campañas de sensibilización, talleres y actividades recreativas que promovieran la integración intergeneracional. Asimismo, es crucial gestionar recursos para contar con instalaciones adecuadas, equipos y materiales que facilitaran la práctica de actividad física de manera segura y cómoda para los adultos mayores, tratando de estimular los diferentes tipos de apoyos, adquiriendo relevancia a la hora de gestionar y fortalecer la intervención con los entes comunales de la región, creando relevancia ante el grupo de Adultos Mayores.

Para la Universidad CESMAG, se recomienda establecer convenios con entidades gubernamentales y organizaciones sociales dedicadas al bienestar de los adultos mayores, con el fin de canalizar recursos económicos y humanos hacia programas de investigación e intervención en esta temática. Es esencial promover la formación de profesionales especializados en actividad física, quienes puedan diseñar e implementar proyectos integrales que abordaran las necesidades específicas de esta población. Además, se sugiere crear una clínica de servicios para adultos

mayores, donde se ofrecieran evaluaciones, asesorías y programas de ejercicio físico personalizados, aprovechando la experiencia adquirida en las investigaciones.

Por último, para los estudiantes de la facultad de educación física, se recomienda incorporar en su formación académica una comprensión profunda de las perspectivas y experiencias de los adultos mayores en torno al ejercicio físico. Esto les permitiría diseñar programas más efectivos y acordes a las necesidades reales de esta población. Se sugiere utilizar metodologías cualitativas, como grupos focales y entrevistas, para conocer de primera mano las barreras percibidas, los temores, las motivaciones y los beneficios experimentados por los adultos mayores al realizar actividad física. Además, es fundamental brindarles herramientas para analizar e interpretar estos datos cualitativos, con el fin de extraer información valiosa que pudiera traducirse en intervenciones contextualizadas y significativas.

En cuanto al grupo "Luz y Vida", se recomienda implementar espacios de diálogo abierto donde los miembros puedan compartir sus percepciones, inquietudes y sugerencias en relación con las actividades físicas realizadas. Esto permitiría ajustar los programas y hacer que fueran más atractivos, significativos y acordes a sus intereses y capacidades. Además, se sugiere involucrar a los adultos mayores en el diseño y toma de decisiones sobre las actividades, haciéndolos partícipes activos del proceso. De esta manera, se fomentaría un sentido de pertenencia y compromiso, aumentando así las probabilidades de adherencia a los programas de actividad física. por tal motivo, se recomienda celebrar y reconocer los logros y avances individuales, ya que esto reforzaría la motivación y la percepción positiva sobre los beneficios del ejercicio.

Para la Universidad CESMAG, se recomienda fomentar la investigación cualitativa en torno a las percepciones de los adultos mayores sobre la actividad física. Esto implicaría capacitar a los investigadores en técnicas como etnografía, historias de vida y fenomenología, que permitieran capturar las experiencias subjetivas de esta población. de esta forma, se sugiere difundir ampliamente los resultados de estas investigaciones, no solo en ámbitos académicos, sino también en la comunidad y entre los tomadores de decisiones, con el fin de sensibilizar y generar políticas públicas más inclusivas y centradas en las necesidades reales de los adultos mayores. Adicionalmente, se recomienda establecer colaboraciones interdisciplinarias con expertos en áreas como gerontología, psicología y sociología, para abordar esta temática desde una perspectiva más integral y enriquecedora.

Referencias

- Aburto, M. (2016). Influencia del Apoyo Familiar en el Proceso de Envejecimiento de los Adultos del Programa Adulto Mayor, Sub Gerencia de Derechos Humanos de la Municipalidad Provincial de Trujillo, Durante el Año 2015.
- Pérez López, A., Valadés Cerrato, D., & Buján Varela, J. (2017). Sedentarismo y actividad física *RIECS 2017*, 2(1)65. Universidad de Alcalá.
- Andrade Osorio, É., Padilla Raygoza, N., & Ruiz Paloalto, M. L. (2013). Barreras percibidas y nivel de actividad física en adultos mayores de Aguascalientes, Ags.: Un estudio transversal. *Enfermería Global*, 12(3), 34–42.
<https://doi.org/10.6018/eglobal.12.3.152881>
- Barrera-Algarín, E. (2017). Actividad física, autoestima y situación social en las personas mayores. *Journal of Sport Psychology*, 26, 10–16.
<https://doi.org/10.21615/cesp.13.2.10>
- Castro, D. F. M. (2019). Percepción hacia la Actividad Física, la Calidad de Vida, el Apoyo Social y el Medio Ambiente, por parte de Personas Adultas Mayores que Participan en un Programa de Actividad Física. Universidad Nacional, Posgrado en Salud Integral y Movimiento Humano, Facultad en Ciencias de la Salud, Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida. Heredia, Costa Rica.
- Conde, L. S., Ordóñez-Hernández, C. A., Escobar, L. C. G., & Hernández, J. C. (2021). Percepción de la salud por adultos mayores que realizan actividad física en un parque público de Cali, Colombia. *Revista Facultad Nacional de Salud Publica*, 39(3), 1–10.
<https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.e341345>
- Cristi-montero, C., Salas, C., & Celis-morales, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. 458–467.
- Cuadra-Peralta, Alejandro; Medina Cáceres, Eduardo Francisco; Salazar Guerrero, K. J. (2016). Relación De Bienestar Psicológico, Apoyo Social, Estado De Salud Fisica Y Mental Con Calidad De Vida En Adultos Mayores De La Cuidad De Arica. Limite: *Revista Interdisciplinaria De Filosofia Y Psicologia*, 11(35), 57–68.
- Dennys Leonardo Abril Merizalde, Trujillo, C. A. A. (2017). Actividad Física en Adultos Mayores que Acuden a Centros Comunitarios. 87–106.

- Rodríguez-Méndez, D., Solano-Mora, L., Corrales Araya M.A, Murillo-Campos, E. y Cortés-Gómez B. (2021). Interrelaciones entre el sentido de la vida, la actividad física, la red de apoyo social, la edad y el género en adultos mayores. *Población y Salud en Mesoamérica*, 19(1). Doi: 10.15517/psm.v19i2.47112
- Gallo, J; Saldarriaga, J; Clavijo, M; Arango, E; Rodríguez, N; Osorio, J. (2010). Actividad física y salud cardiovascular En busca de la relación dosis-respuesta. *Medellín: Corporación para Investigaciones Biológicas (CIB)*; 3–443.
- Ghiso, A. (2000). Potenciando la diversidad; diálogo de saberes, una práctica hermenéutica colectiva. *Desarrollo Del Medio Ambiente*, 1–13.
http://seminariodeinvestigacionii.bligoo.com.co/media/users/10/528344/files/53945/potenciando_diversidad_1_dialogo_de_saberes.pdf
- Pellicer Cardona, I., Rojas Arredondo, J., & Vivas i Elias, P. (2012). La deriva: una técnica de investigación psicosocial acorde con la ciudad contemporánea. *Boletín de Antropología, Universidad de Antioquia*, 27(44), 144-163.
- Gómez, B. de los Á. C. (2020). Barreras Que Impiden La Practica De Actividad Fisica En Personas Adultas Mayores Basado En Su Estado De Salud: Revisión Sistemática.
- González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25, 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>
- Hernández-Carrillo, M., Quiroz-Mora, C. A., & Betancourt-Pena, J. (2021). Actividad física, aspectos sociodemográficos, familiares, hábitos saludables y atención en salud de adultos mayores. *Universidad y Salud*, 23(3), 263–271. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.240>
- Herrera, E., Pablos, A., Chiva-Bartoll, O., & Pablos, C. (2017). Efectos de la actividad física sobre la salud percibida y condición física de los adultos mayores. *Journal of Sport and Health Research*, 9(1), 27–40. <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/166401>
- Intersectorial, N., Presidente, E. L., Rep, D. E. L. A., Pol, C., General, L., & General, L. (2008). Decreto 2771 de 2008. 1–3.
- Kawulich, B. B. (2005). Forum : Qualitative social research La observación participante como método de recolección de datos. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 6(2), Art. 43. Recuperado de <http://www.qualitative-research.net/fqs/>

- Congreso de Colombia. (1995) Ley 181 de 1995. Departamento Administrativo de la Función Pública. Recuperado de la base de datos legislativa del Departamento Administrativo de la Función Pública.
- Lizcano Cardona, D., Cardona Arango, Doris Segura Cardona, A., Segura Cardona, A., Agudelo-Cifuentes, M. C., & Muñoz Rodríguez, D. (2016). Factores que explican el apoyo social del adulto mayor en tres ciudades de Colombia. 2016. *CES Psicología*, 13(2), 144–165. <https://doi.org/10.21615/cesp.13.2.10>
- Martínez, M. V. (2005). La legislación en favor de las personas mayores en América Latina y el Caribe. (Serie Población y Desarrollo No. 64). Santiago de Chile: CEPAL.
- Muñoz-luna, J. A., Coral-arce, M. C., Luna-rosero, S. E., Moncayo-burbano, J. F., Morales-peña, P. A., & Ortega-pantoja, Á. M. (2020). Relación entre el riesgo del estado nutricional, actividad física y condición física de los adultos mayores del grupo Comfamiliar de Nariño. *Revista BIUMAR*, Vol. 4, N° 1, 2020. 42-52
- Ocaña, A. O. (2017). Enfoques y métodos de investigación en las ciencias sociales (Issue April). Organizacion Mundial de la Salud. (2021). Directrices De La OMS Sobre Actividad Física Y Comportamientos Sedentarios. *In WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance.*
- Paez, K. G. M., Garcia, J. A. A., & Gonzales, N. R. (2019). Ciencias Del Deporte Y La Educación Física Estudio de factibilidad para la creación de un centro de actividad física y cultura para (Issue 20).
- Yarce, E., Hidalgo, Y., y Narváez, R. (2018). Participación social de un grupo de adultos mayores del corregimiento de Obonuco. *Revista UNIMAR*, 36(1), 93-107. DOI: <https://doi.org/10.31948/unimar.36-1.6>
- Yarce, E., Botina, L. R., Cuero, C. M., & Ortiz, Y. M. (2016). Utilización de los espacios de vida en los adultos mayores *Revista UNIMAR*, 34(1), 119-128. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/320310749>
- Porrás-Juárez, C., Grajales-Alonso, I., Concepción Hernández-Cruz, M., Magdalena Alonso-Castillo, M., & Tenahua-Quitl, I. (2010). Percepción del adulto mayor acerca de los beneficios, barreras y apoyo social para realizar actividad física. *In Rev Med Inst Mex Seguro Soc* (Vol. 48, Issue 2).

- Ros, C. (2016). Indicadores climáticos y geográficos asociados a la práctica de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta española. *8(2)*, 93–102.
- Safranski, R. (2016). Sobre el tiempo. *Revista Scielo*.250-255
- Silva, J., Barrientos, J., & Espinoza-Tapia, R. (2013). Un modelo metodológico para el estudio del cuerpo en investigaciones biográficas: los mapas corporales. *A Methodological Model for Studying the Body in Biographic Research: Body Maps*, 1(37), 163–182.
- UNESCO. (2015). Carta Internacional de la Educación Física , la Actividad Física y el Deporte.
- UNICESMAG, P. de L. en E. F.-. (2019). Grupo de investigación interdisciplinario pedagogía, cuerpo y sociedad (GIPCS).
- Varela Pinedo, L. F. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 33(2), 199–201.
<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2016.332.2196>
- Vera-Villarroel, P., Pavez, P., Celis-Atenas, K., & Díaz-Pardo, N. (2013). Fuentes de apoyo emocional y su relación con el bienestar subjetivo: Un análisis preliminar.
- Carrasco, C., & Recio, A. (2014). Del tiempo medido a los tiempos vividos Documento en español]. *Revista de economía crítica*, (17), 82-97.
<https://revistaeconomicacritica.org/index.php/rec/article/view/306>
- Legarreta, M. (2008). El tiempo donado en el ámbito doméstico. Reflexiones para el trabajo doméstico y los cuidados. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 26(2), 49-73. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/277798747>
- Aguirre, R., García Sainz, C., & Carrasco, C. (2005). El tiempo, los tiempos, una vara de desigualdad [Documento en español]. CEPAL.
<https://repositorio.cepal.org/handle/11362/5936>
- Carrasco, C. (2001). Hacia una nueva metodología para el estudio del trabajo [Documento en español]. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6096370>
- Santiso, R. (2008). Los usos del tiempo y el espacio en el mundo rural [Documento en español]. *Revista de estudios de juventud*, (81), 67-80.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2688619>
- Ayala, F., Sainz de Baranda, P., & Cejudo, A. (2003). El entrenamiento de la flexibilidad: técnicas de estiramiento. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 6(2), 63-68.

- Giddens, J. y Scheller, J. (2018). Movilidad. *Enfermería Clínica*, 28(Supl. 1), 1-4.
[https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(18\)30002-9](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(18)30002-9)
- Del Valle Rojas, C. (2007). Comunicación participativa: Aproximaciones desde América Latina. *Redes.com*, (4), 113-142. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2276420>
- Hernández Falcón, J., Jiménez Mendoza, A. y Pérez Cabrera, I. (2022). Trascendencia de la comunicación en la calidad de vida del adulto mayor en el distanciamiento social por COVID-19. *Revista de Comunicación y Salud*, 12, 45-58.
<http://doi.org/10.35669/rcys.2022.12.e288>
- Gepsiger (2001). Comunicación y envejecimiento. Ideas para una política. Colombia: *Centro de psicología gerontológica*. <http://bitly.ws/dFRQ>
- León L.M.I, Martos E.M, Galiano C.T. (2020) Técnicas de comunicación en las personas adultas mayores ante el aislamiento social y la soledad. España: *Revista Española de Comunicación en Salud 2020*, 11(2), 268-277. <http://bitly.ws/dFRY>
- Valdivia Sánchez, C. (2008). La familia: concepto, cambios y nuevos modelos. *La Revue du REDIF*, 1, 15-22. <https://www.edumargen.org/docs/2018/curso44/intro/apunte04.pdf>
- Acevedo Quiroz, L. H. (2011). El concepto de familia hoy. *Franciscanum*, 53(156), 149-178.
<https://doi.org/10.21500/01201468.1010>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Envejecimiento y salud.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
- Tercedor, P., Jiménez, M., & Moya, Y. (1994). Los espacios y materiales físico-deportivos. Conoce sus posibilidades. Recuperado de
https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/bibliografia/SEGINSTALACIONES.html
- Liévano Ortiz, J. N. (2021). La importancia de los espacios y escenarios deportivos para la práctica de la recreación y el deporte. *Revista Internacional de Pedagogía e Innovación Educativa*, 2(2), 209-228. <https://doi.org/10.51660/ripie.v2i2.68>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física. Recuperado de
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Latorre Román, P. A. (2008). Metodología para el análisis y evaluación de la seguridad de los espacios y equipamientos deportivos escolares. Apunts: *Educación Física y Deportes*, (93), 62-70. Recuperado de

- https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/lecturas/seguridad_instalaciones.pdf
- Herrera Santí, P. M., Martínez García, N., & Navarrete Ribalta, C. (2013). Intervención comunitaria para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(4), 326-345.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252013000400002
- Grupo de la OMS sobre la calidad de vida. (1996). La gente y la salud ¿Qué calidad de vida? Foro mundial de la salud, 17(4), 385-387. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/55264>
- Alvarado-García, A., Lamprea-Reyes, L., & Murcia-Tabares, K. (2017). La nutrición en el adulto mayor: una oportunidad para el cuidado de enfermería. *Enfermería Universitaria*, 14(3), 199-206. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2017.05.003>
- Calañas-Continente, A. J., & Bellido, D. (2006). Bases científicas de una alimentación saludable. *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra*, 50(4), 7-14.
- Martín Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825.
<http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2418>
- Reyes-Rincón, H., & Campos-Uscanga, Y. (2020). Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor. *Revista Ene de Enfermería*, 14(2).
<http://www.ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/968>
- Hernández Aguillar, B., Chávez Cevallos, E., Torres Marín, J. de la C., Torres Ramírez, A., & Fleitas Díaz, I. M. (2017). Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(4), 1-16. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000400001
- Tarducci, G., Gárgano, S., Paganini, A., Vidueiros, S., Gandini, A., Fernández, I., Nápoli, C. y Pallaro, A. (2020). Condición física saludable y su relación con habilidades básicas para la independencia del adulto mayor. *Hacia la Promoción de la Salud*, 25(2), 84-93.
<https://doi.org/10.17151/hpsal.2020.25.2.10>
- Viladrosa, M., Casanova, C., Ghiorghies, A. C. y Jürschik, P. (2017). El ejercicio físico y su efectividad sobre la condición física en personas mayores frágiles. Revisión sistemática

- de ensayos clínicos aleatorizados. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 52(6), 332-341. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2017.05.009>
- Cabezas, M. M., Álvarez Mites, J. C., Guallichico Aguilar, P. A., Chávez Hernández, J. P. y Romero Frómeta, E. (2017). Entrenamiento funcional y recreación en el adulto mayor: influencia en las capacidades y habilidades físicas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(4), 1-13. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000400001
- Ozols, M. A. y Corrales, M. A. (2017). Actividad física, ejercicio físico y adulto mayor. *Revista Nuevo Humanismo*, 4(1), 85-91. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-02342017000100085
- Prieto-Díez, F., Postigo, Á., Cuesta, M., & Muñiz, J. (2021). Compromiso laboral: nueva escala para su medición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53(2), 133-142. <https://doi.org/10.14349/rlp.2021.v53.15>
- Duque Franco, A. (2010). El compromiso del investigador: más allá de la publicación de artículos científicos. *Investigaciones Andina*, 12(20), 3-4. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-81462010000200001
- Varela Pinedo, L.F. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(2), 199-201. <https://www.redalyc.org/pdf/363/36346797001.pdf>
- Consejo Superior de Investigaciones Científicas. (s.f.). Ética en la investigación. <https://www.csic.es/es/el-csic/etica/etica-en-la-investigacion>
- Herrera, J. (2014). ¿Sabemos realmente que es la motivación? *Correo Científico Médico de Holguín*, 18(1), 126-128. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100017
- Baron, E. (2020). Motivación del adulto mayor para la realización de actividades físicas. *Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva e Innovación*, 5(1), 1-18. <https://doi.org/10.23850/25907565.2630>
- Zarricueta Vergara, P., & Cancino-López, J. (2019). Efecto sobre Sedentarismo, Conducta Sedentaria y Actividad Física de un Programa Educativo Teórico – Práctico de Actividad Física y Ejercicio. *Revista Horizontes de las Ciencias de la Actividad Física*, (10)2, 1-15.

- file:///C:/Users/diaz1/Downloads/2626-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2532-1-10-20230503.pdf
- López Luis, J. C., & Cejas Lara, G. (2020). El sedentarismo y su impacto: una revisión bibliográfica. file:///C:/Users/diaz1/Downloads/MasVita_Vol1_Num_2_2019_Art4.pdf
- Garzón Mosquera, J. C., & Aragón Vargas, L. F. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Retos*, 42, 478-499.
- Vázquez Morales, E., Calderón Ramos, Z. G., Arias Rico, J., Ruvalcaba Ledezma, J. C., Rivera Ramírez, L. A., & Ramírez Moreno, E. (2019)1. Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. *Journal of Negative and No Positive Results*, 4(10), 1011-1021.
<https://doi.org/10.19230/jonnpr.30683>
- Colombia. (1991). Constitución Política de Colombia, Artículo 46. Bogotá, Colombia: Congreso de Colombia.
- Colombia. (1995). Ley 181 de 1995, Artículo 3, Numeral 5. Bogotá, Colombia: Congreso de Colombia.
- Martín Rodríguez, M., Barriopedro Moro, M. I., & Espada Mateos, M. (2022). Influencia de la edad, la maternidad y el empleo en las barreras para la práctica de actividad física y deporte de las mujeres adultas en España. *Retos*, 44(2), 667-675.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/80632>
- Rodríguez Ávila, Nuria. (2018). Envejecimiento: Edad, Salud y Sociedad. *Horizonte sanitario*, 17(2), 87-88. Recuperado en 07 de noviembre de 2023, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592018000200087&lng=es&tlng=es.
- Cardona Arango, Doris, Segura Cardona, Ángela, Garzón Duque, María Osley, & Salazar Quintero, Lina Marcela. (2018). Condiciones físicas, psicológicas, sociales, emocionales y calidad de vida de la población adulta mayor del departamento de Antioquia. *Papeles de población*, 24(97), 9-42. <https://doi.org/10.22185/24487147.2018.97.23>
- Fusté Bruzain, Mercedes, Pérez Inerárity, Maydell, & Paz Enrique, Luis Ernesto. (2018). Caracterización de las redes de apoyo social del adulto mayor en la Casa de Abuelos del municipio de Camajuaní, Cuba. *Revista Novedades en Población*, 14(27), 1-12. Recuperado en 03 de noviembre de 2023, de

- http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-40782018000100012&lng=es&tlng=es.
- González Serra, D. J. (2019). Una concepción integradora de la motivación humana. *Psicología & Estudios*, 24, e44183. <https://doi.org/10.4025/psicolestud.v24i0.44183>
- Hernández Vergel, V. K., Solano Pinto, N., y Ramírez Leal, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia (RVG)*, 26(95), 530-543. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.95.6>
- Navarro, Regina M., Salazar-Fernández, Camila, Schnettler, Berta, & Denegri, Marianela. (2020). Autopercepción de salud en adultos mayores: moderación por género de la situación financiera, el apoyo social de amigos y la edad. *Revista médica de Chile*, 148(2), 196-203. <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872020000200196>
- Orosco Cruz, J., & Villón Lindao, M. (2018). Tesis. Recuperado a partir de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/26835>
- Duque, M. F. R. (2020). La importancia del material, los recursos y estímulos aplicados como juego en la actividad física. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa 2.0*, 24(3), 183-204.
- Cárdenas Paredes, W. H. (2013). Ropa deportiva adecuada para la práctica del deporte y su incidencia en la calidad de vida de los adolescentes de la zona centro de la parroquia Bolívar cantón Pelileo de la provincia del Tungurahua, periodo noviembre 2010-marzo 2011 (Bachelor's thesis).
- Iacob, R., & Arias, C. J. (2010). El empoderamiento en la vejez. *Revista de Comportamiento, Salud y Asuntos Sociales*, 2(2), 25-32.
- Cárdenas Torres, S. A., & Muñoz Cañas, C. B. (2020). Propuesta de talleres de autoeficacia para aumentar el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores del CAAM (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay). <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/10506>
- Aguilar Bolívar, A., Flórez Villamizar, J. A., & Saavedra Castelblanco, Y. (2021). Capacidad aeróbica: Actividad física musicalizada, adulto mayor, promoción de la salud. *Retos*, 39(1), 953-960.
- Martín Aranda, Roberto. (2018). Physical activity and quality of life in the elderly. A narrative review. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825. Recuperado en 01 de

- noviembre de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000500813&lng=es&tlng=en.
- Torres, Á. F. R., Gaibor, J. A. G., & Pozo, D. I. L. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *EmásF: revista digital de educación física*, (63), 22-35.
- Martínez Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., & Rodríguez-García, A. M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. *Revisión bibliográfica4. Retos*, 39(1), 829-834. Universidad de Granada1.
- Reyes-Rincón, H., & Campos-Uscanga, Y. (2020). Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor. *Revista Ene De Enfermería*, 14(2). Consultado de <http://www.ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/968>
- García, M. E. (2021). Emociones positivas y actividad física en adultos mayores. Trabajo de Integración Final, Licenciatura en Psicología, Facultad de Psicología y Psicopedagogía, Universidad Católica Argentina, Buenos Aires, Argentina.
- San Martín, A., Américo, F., Bonezi, A., & Bona, R. L. (2021). Actividad física y adultos mayores: Contribución desde la extensión universitaria. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 12(1), 33-42. <https://doi.org/10.36661/2358-0399.2021v12i01.11755>
- Gómez Lillo, S. (2021). Equilibrio y organización de la rutina diaria. *Revista Chilena De Terapia Ocupacional*, 22(2), 169–176. <https://doi.org/10.5354/0719-5346.2006.111>
- Valdés Labrador, Y., Calderón Villa, Y., Carmenate Figueredo, Y., Tejera Concepción, J. F., & Bermúdez Chaviano, M. (2020). Condición física funcional en adultos mayores hipertensos. *Revista Conrado*, 16(77), 451-460 1990-8644-rc-16-77-451.pdf (sld.cu)
- Villarreal-Angeles, M. A., Moncada-Jimenez, J., & Ruiz-Juan, F. (2021). Mejora de variables psicológicas en Adultos Mayores mediante Pilates (Improvement of psychological variables in Older Adults through Pilates). *Retos*, 40, 47-52.
- Soria Trujano, R., Santiago Santiago, L., Mayen Aguilar, A. A. y Lara de Jesús, N. (2018). Hábitos de salud y autoestima en mujeres y hombres adultos mayores. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(4), 1318-1340. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/66901/59138>
- Álvarez Mendoza, E. L. (2009). El adulto mayor en la sociedad actual *Saber, ciencia y libertad*, 4(2), 81-88

- Izquierdo, M. (2019). Prescripción de ejercicio físico. El programa Vivifrail como modelo. *Nutrición hospitalaria*, 36.
- Viladrosa, M., et al (2017). El ejercicio físico y su efectividad sobre la condición física en personas mayores frágiles¹². Revisión sistemática de ensayos clínicos aleatorizados *Revista Española de Geriatría y Gerontología*.
- Serón, P., et al, (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población Chilena. *Revista médica de Chile*, 138(10), 1232-1239. Recuperado de SciELO Chile.
- Garzón Mosquera, J. C., & Aragón Vargas, L. F. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Sedentary lifestyle, physical activity and health: a narrative review*. Universidad de Costa Rica (Costa Rica).
- Suarez Lima, G. J., et al (2018). Diagnóstico del nivel de actividad física en adultos mayores hipertensos del hospital “León Becerra”. Universidad Estatal de Milagro. Ecuador.
- Pelcastre-Villafuerte, B. E., et al, (2011). Apoyo social y condiciones de vida de adultos mayores que viven en la pobreza urbana en México. *Cad. Saúde Pública*, 27(3).
- Rueda Villén, B., & López Aragón, C. E. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (24), 141-148.

Anexos

Anexo A. Compromiso ético.



UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT. 800.109.387 - 7
VICERRECTORÍA DE EDUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Anexo No. A Compromiso ético de la investigación científica

Yo _____ con cédula de ciudadanía No. _____, estudiante de la Licenciatura en **Educación Física** e investigador del proyecto denominado: **Percepción de la Actividad Física en los integrantes del grupo Adulto Mayor "Luz y vida" del corregimiento de Catambuco adscrito a la Instituto de Recreación y Deporte de Pasto**, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: _____

Firma: _____

Nombres y apellidos Estudiante - maestro: _____

Cédula de Ciudadanía No.: _____

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO
Asociación Escolar
María Goretti
Honorable Memores Capuchinas



Anexo B. Informe de socialización de propuesta de investigación.

UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT. 800.109.387 - 7
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



San Juan de Pasto, febrero 24 de 2023.

Recibido por
Clara Meneses.
líder de grupo
Luz y Vida adulto mayor
Catambuco

Sra.
Clara Meneses
Líder de Grupo
Luz y Vida
Catambuco.

Asunto: Informe de socialización de propuesta de investigación.

Cordial saludo.

Me dirijo a ustedes con el fin de solicitar una reunión para presentar una propuesta de investigación que considero de gran importancia para la población adulta mayor del corregimiento de Catambuco.

Como saben, en nuestra sociedad existen diversas problemáticas que afectan a las personas mayores, tales como la soledad, la falta de acceso a servicios de salud, la actividad física y la discriminación. Por esta razón, he desarrollado una propuesta que busca mejorar la calidad de vida de nuestros adultos mayores y brindarles las herramientas necesarias para enfrentar estos desafíos. En este sentido, considero que sería de gran valor contar con su presencia en una reunión donde se pueda exponer detalladamente los objetivos y alcances de esta iniciativa, así como también escuchar sus comentarios, sugerencias y opiniones al respecto.

Por ello, solicito amablemente que se conceda una sesión con ustedes el 28 de febrero del 2023 a las 02:00 pm, de tal manera que se pueda ostentar la propuesta y conversar con ustedes sobre la manera en que podemos trabajar juntos en beneficio del grupo adulto mayor denominado "Luz y Vida".

Agradezco de antemano su atención y quedo a la espera de su respuesta.

Atentamente.

Davinson Darley Diaz Betancur
Estudiante-Maestro

Esteban Andrés Jojoa Narváez
Estudiante-Maestro

Programa de Licenciatura en Educación Física



GRUPO
Asociación Escolar
María Goretti
Hermanos Menores Capuchinos



Anexo C. Consentimientos informados.

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.

**Anexo B. Consentimiento informado**

Yo _____, estudiante de grupo Adulto Mayor
jornada tarde.

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto de investigación llamado: **"Percepción de la Actividad Física en los integrantes del grupo Adulto Mayor "Luz y vida" del corregimiento de Catambuco adscrito a la Instituto de Recreación y Deporte de Pasto"** adelantado por los estudiantes maestros **Davinson Darley Diaz Betancur, Esteban Andrés Jojoa Narváez**, a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para descubrir la **Percepción de la Actividad Física en los integrantes del grupo Adulto Mayor "Luz y vida" del corregimiento de Catambuco adscrito a la Instituto de Recreación y Deporte de Pasto**. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Firma del participante del estudio

Fecha: _____

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: _____

Elaboración por: Claudia Jiménez





GRUPO
Asociación Escolar
Maria Goretti
Hermanos Misioneros Capuchinos



PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

Anexo D. Instrumento de recolección de información.

Formato de validación de instrumentos de recolección cualitativa

Juez o Experto
 Nombre: Hugo Horacio Rojas Achicanoy
 Profesión u Ocupación: Docente tiempo completo

IDENTIFICACIÓN:

Fecha:	09/03/2023
Investigadores	Davinson Darley Diaz Betancur y Esteban Andrés Jojoa Narváez
Asesor	Hugo Horacio Rojas Achicanoy
Título de la investigación	Percepción de la Actividad Física en los integrantes del grupo Adulto Mayor "Luz y vida" del corregimiento de Catambuco adscrito al Instituto de Recreación y Deporte de Pasto.
Población Sujeto	Grupo Adulto Mayor "Luz y Vida" Catambuco.
Objetivo General	Comprender la percepción de la Actividad Física de los integrantes del grupo Adulto Mayor "Luz y vida " del corregimiento de Catambuco adscrito al Instituto de Recreación y Deporte de Pasto
Objetivos Específico	Identificar los conocimientos sobre actividad física que poseen los integrantes del grupo adulto mayor. Describir las percepciones sobre la actividad física que poseen los integrantes del grupo adulto mayor. Analizar las percepciones de los adultos mayores con relación a la práctica de actividad física.
Categorías Deductivas	Categoría 1: Barreras que Impiden para Realizar Actividad Física (Gómez, 2020). Categoría 2: Apoyo Social para Realizar Actividad Física (Cuadraperalta; Caceres Y Guerrero, 2016).
Línea de Investigación	Estudios socioculturales de la educación física, el deporte y el ocio del grupo Pedagógica, Cuerpo y Sociedad.





"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



Tipo de Técnica:	a) Observación y Participación: ___ b) Conversación: ___ c) Conversación y Narrativas: ___ d) Conversación Grupal: X
Herramienta:	<i>Dialogo de saberes</i>

VALORACIÓN

Criterios	Bien	Regular	Mal	Observación
Suficiencia (Las preguntas cubren de manera suficiente las categorías deductivas y atienden a la Población)	X			<i>Son tomadas para atender a cada una de las categorías</i>
Pertinencia (Las preguntas se ajustan a las categorías deductivas y atienden a la Población)	X			<i>Son pertinentes porque se ajustan al conocimiento del adulto mayor</i>
Claridad (Las preguntas se encuentran bien redactadas)	X			<i>Son preguntas abiertas que brindarán buena info</i>
Coherencia total del instrumento				

OBSERVACIONES

--

CONCEPTO

Favorable	X	Desfavorable
------------------	---	---------------------

Hugo H Rojas
(Firma)
CC: 98344683

Elaborado por: Claudia Jiménez





UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT. 800.109.387 - 7
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



Percepción de la Actividad Física en el adulto Mayor

Instrumento de Recolección de Información

Guion de Preguntas

Investigadores:

Davinson Darley Diaz Betancur

Esteban Andrés Jojoa Narváez

Asesor:

Mg. Hugo Horacio Rojas Achicanoy

Preguntas.

1. ¿Qué opina sobre la conservación de la cultura y las tradiciones del corregimiento de Catambuco en juegos, deporte y fiestas?
2. ¿Cuál es conocimiento que tiene sobre la práctica de actividad física en diferentes actividades que se realizan como el baile, las caminatas, los paseos, los juegos, entre otras?
3. ¿Qué le impide a usted como población adulta mayor realizar actividades que beneficien la salud como caminar, bailar y jugar?
4. ¿Cuáles son los cambios que usted siente en su cuerpo cuando realiza actividad física?
5. ¿Cómo cree que podría solucionar el problema de sus limitaciones físicas con la práctica de actividad física?
6. ¿De las actividades que usted realiza cotidianamente cuáles de ellas es la que más le impide realizar actividad física?
7. ¿Cuánto tiempo al día usted aprovecha para dedicarlo al cuidado de su salud?
8. ¿Cómo cree usted que afecta el hecho de no hacer actividad física en su salud?
9. ¿Cómo piensa usted que el realizar actividades que no tengan ningún movimiento le impide realizar actividad física?
10. ¿Qué piensa usted sobre las actividades que realiza como cocinar y mirar televisión, como una dificultad para realizar actividad física?



GRUPO
Asociación Escolar
Maria Goretti
Aspirantes Merced Capatzen





UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT. 800.109.387 - 7
VIGILADA MINECUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



11. ¿Cuál es el apoyo en el pueblo por parte del corregidor, la policía, el padre, entre otras entidades comunales para realizar actividad física?
12. ¿Qué tipo de apoyo social necesitan de los programas de actividad física, recreación y deporte?
13. ¿Cuál es el apoyo que usted recibe de sus familiares y amigos para realizar actividad física?
14. ¿De qué manera el apoyo de la familia y amigos, la motiva para realizar actividad física?
15. ¿Qué tipo elementos o materiales cree usted que son necesarios para realizar actividad física?
16. ¿Qué piensa usted sobre la falta de recursos públicos destinados al adulto mayor para la practica de actividad física y la preservación de la salud?



GRUPO
Asociación Escolar
Maria Goretti
Misioneros Menores Capuchinos



Anexo E. Matrices de análisis de datos.

**Matriz 1: formato de vaceo de información
Fase de Análisis de Información Cualitativa: 1
Presentado por: Davinson Darley Diaz Betancur-Esteban Andrés Jojoa Narváez.**

Grupo Poblacional: Adulto Mayor “Luz y Vida”	No. de Participantes: 17
Categoría: Barreras que impiden realizar actividad física. Apoyo social para realizar actividad física.	Subcategoría: Falta de tiempo y Sedentarismo. Apoyo emocional y Apoyo de instrumentos.

Técnica aplicada Observación Participante	Sesión 1	<p>OBSERVADOR 1:</p> <p>Con respecto a lo observado en la intervención con el grupo Adulto Mayor Luz y Vida del corregimiento de Catambuco, hay que mencionar que en la llegada al encuentro las participantes se acercan a los maestros llevando a cabo un saludo grato con amabilidad y cariño, después se acomodan en las sillas esperando que todo el grupo acabe de concentrarse en el lugar asignado, además de conversar entre compañeras hacen integrar a los maestros en el dialogo llevado a cabo, de esta forma, acabado de reunir al grupo se trabaja una sesión de actividad física teniendo en cuenta, las fases inicial, central y final. Al llegar a este punto se observa que las integrantes demuestran alegría, goce y disfrute por las actividades desarrolladas, al momento en el que se da inicio para el dialogo, se puede percatar el disgusto por unas pocas e interrogantes por otra parte, en la gran mayoría reciben con satisfacción la propuesta para la recolecta de información, así mismo, hay participantes que se sienten insatisfechas al no entender muy bien lo que se está deduciendo, haciendo muy poca participación en la respuesta de diferentes preguntas.</p> <p>Luego, se observa que las participantes se empiezan a poner impacientes por no estar interviniendo de forma activa de la entrevista, debido al poco conocimiento o el bajo entender de la vocalización de las preguntas, llevando con esto momentos en que las señoras con edad más avanzada les cause sueño, cansancio y desaliento, haciendo que los maestros se sientan inconformes por la falta de mediación, de las personas que puedan tener más información. Al mismo tiempo, otras participantes arrojan respuestas sobre el tema a tratar en la pregunta, compartiendo conocimiento abundante, también, con la retroalimentación se mira asombro por</p>
--	---------------------------	--

		<p>aspectos que no se evidenciaron en el transcurso de su vida y ahora lo han conocido, se debe agregar que el grupo es unido aunque hay rivalidades de contexto, ejemplo, por pertenecer al sector de Botanilla y Catambuco hay una cierta competencia al momento de interactuar y al colocarse de acuerdo, haciendo que haya controversia al instante de responder.</p> <p>Por último se evidencia conformismo por parte del grupo, demostrando alegría y motivación por lo plasmado en la actividad, haciendo que los malestares encontrados en medio de la plática se olviden enfocándose en plasmar objetivos tanto personales como grupales, acordando realizar salidas como paseos y visitas a nuevos lugares que quieren conocer fortaleciendo los lazos de amistad e involucrándose más en el grupo y trabajar en comunidad, además de agradecer por las enseñanzas obtenidas con el debate de información, dándose cuenta de las capacidades que pueden mejorar al dedicarse más tiempo así mismas dejando de lado las preocupaciones del hogar y enfocándose en nuevos objetivos.</p>
<p>TÉCNICA APLICADA Dialogo de Saberes.</p>	<p>Guion de Preguntas</p>	<p>PREGUNTAS.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué opina sobre la conservación de la cultura y las tradiciones del corregimiento de Catambuco en juegos, deporte y fiestas? 2. ¿Cuál es el conocimiento que tiene sobre la práctica de actividad física en diferentes actividades que se realizan como el baile, las caminatas, los paseos, los juegos, entre otras? 3. ¿Qué le impide a usted como población adulta mayor realizar actividades que beneficien la salud como caminar, bailar y jugar? 4. ¿Cuáles son los cambios que usted siente en su cuerpo cuando realiza actividad física? 5. ¿Cómo cree que podría solucionar el problema de sus limitaciones físicas con la práctica de actividad física? 6. ¿De las actividades que usted realiza cotidianamente cuáles de ellas es la que más le impide realizar actividad física?

PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

		<p>7. ¿Cuánto tiempo al día usted aprovecha para dedicarlo al cuidado de su salud?</p> <p>8. ¿Cómo cree usted que afecta el hecho de no hacer actividad física en su salud?</p> <p>9. ¿Cómo piensa usted que el realizar actividades que no tengan ningún movimiento le impide realizar actividad física?</p> <p>10. ¿Qué piensa usted sobre las actividades que realiza como cocinar y mirar televisión, como una dificultad para realizar actividad física?</p> <p>11. ¿Cuál es el apoyo en el pueblo por parte del corregidor, la policía, el padre, entre otras entidades comunales para realizar actividad física?</p> <p>12. ¿Qué tipo de apoyo social necesitan de los programas de actividad física, recreación y deporte?</p> <p>13. ¿Cuál es el apoyo que usted recibe de sus familiares y amigos para realizar actividad física?</p> <p>14. ¿De qué manera el apoyo de la familia y amigos, la motiva para realizar actividad física?</p> <p>15. ¿Qué tipo elementos o materiales cree usted que son necesarios para realizar actividad física?</p> <p>16. ¿Qué piensa usted sobre la falta de recursos públicos destinados al adulto mayor para la práctica de actividad física y la preservación de la salud?</p>
<p>TÉCNICA APLICADA Dialogo de Saberes</p>	<p>Guion de Preguntas</p>	<p>PREGUNTA 1. R1. Las madres y los padres en general de esta época, porque se encuentran entre 16 18 años, se les pregunta que es el 20 de enero, que es el juego del cuspe, las canicas o que es el trompo, ustedes no saben nada de nada entonces yo digo eso es lo que se ha perdido aquí en Catambuco y en general en todas partes, digo es tambien como la herencia que dejamos nosotros y la transmitimos a nuestros hijos. Uno se sienta con sus hijos o con sus nietos a contarles eso porque fue, como en mi caso mi papá nos sentaba ahí alrededor de la hornilla es lo malo de esta generación antes no había televisión, no había</p>

	<p>celulares nada nosotros simplemente era el radio, ahí nos ponía a oír las novelas historias que salían y después de eso mi papa nos contaba decía que la iglesia así se la hizo, así la trabajaron, con fulanas personas con tal padre yo eso a mis hijos les he transmitido, les he contado, les he dicho; pero vaya a preguntarles generación de Victoria a ver si saben algo de eso, nada. Entonces imagínese estamos perdiendo nuestras tradiciones nosotros mismos somos los culpables uno como en mi generación porque a sus hijos no los ha cogido y les ha dicho mire esto sucedió o a los nietos porque eso es una cosa que va transmitida de generación en generación, yo creo que eso es lo que se ha perdido hoy en día esa cultura, es la cultura la que se ha perdido y la comunicación entre familia; porque las tradiciones ya sea de fiestas, de juegos, de deportes, las danzas es una tradición de conversación, de comunicación de padres a hijos, de abuelos a nietos y eso es lo que hoy en día no hay; uno no es capaz de reunir hoy en día a sus hijos o sus nietos alrededor así sea de unas papitas o de lo que sea e ir contando esas historias, eso es lo que yo digo que se perdió y es una lástima grandísima que se pierda eso porque hoy en día las fiestas del 20 de enero ya no son lo que eran, uno mira este 20 lo que fue y dice los 20 de mi tiempo y hoy en día no y eso es lo que afecta.</p> <p>PREGUNTA 2.</p> <p>R1. Beneficio para nosotros para la salud del cuerpo.</p> <p>R2. El baile es desestresarte.</p> <p>PREGUNTA 3.</p> <p>R1. Impide la salud.</p> <p>R2. El tiempo.</p> <p>PREGUNTA 5.</p> <p>R1. Madrugar hacer oficio.</p> <p>R2. Cocinar dejar arreglando, por eso a los mayores a medio día las tengo listas.</p> <p>PREGUNTA 6.</p> <p>R1. Los hijos porque así sean grandes ellos necesitan así sea ya tenga mujer hijos lo que sea, pero ellos necesitan de su papa de su mama entonces eso es primordial, no porque sean jóvenes ya no me necesitan inclusive es donde uno más necesita de su papa o su mama.</p> <p>R2. A mí no se me dificulta nada porque yo a las cuatro de la mañana madrugo a hacer todas las cosas, y a la hora que me vengo dejo dando el almuerzo al que este en la casa, al que no ya le dejo a listo.</p> <p>R3. Sabe profe si hay, por ejemplo, en la casa de nosotros hoy ocho yo vine mi mama no pudo porque tenía que quedarse acompañando la mascota porque él no se queda solo, él no se lo puede dejar solo no hace daño si no que llora, el que se vea solo llora y se desespera tonces él no se puede dejar solo tiene que quedarse alguien con él.</p>
--	--

	<p>PREGUNTA 7. R1. Porque uno en la casa por ejemplo quien hace, los ejercicios en la casa uno no los hace. R2. Porque si lo miran en la casa dicen ese se aloco.</p> <p>PREGUNTA 8. R1. Se encoge cuando no se hace ejercicio. R2. Se hace sedentario.</p> <p>PREGUNTA 9. R1. Nos atrofiarnos. R2. Atrofia de los miembros.</p> <p>PREGUNTA 10. R1. Dificultad no es, sino que uno se abre de la rutina diaria. R2. Ahí no porque cocinar uno se despierta y dice que cocino ahora.</p> <p>PREGUNTA 11. R1. Cero apoyos. R2. No tenemos corregidor.</p> <p>PREGUNTA 12. R1. Que nos apoyen más en materiales, en profesores. R2. Equipos de gimnasia, es que aquí debía a ver un centro vida para el adulto mayor que reciban ahí, la otra tambien en lo recreacional, porque ellos debían tener por ejemplo para cubrir nuestro grupo no, es decir nosotros organizamos un. Una ida una salida, yo me imagino que la alcaldía debería de facilitarnos el transporte por lo menos eso.</p> <p>PREGUNTA 13. R1. Pues como amigos no me dicen vaya o no vaya, pero las hijas si, ellos son vaya usted tambien tiene su tiempo vaya allá conversa se ríen se olvida de todo. R2. Cunando recién yo no sabía de este grupo y a mi doña gloria me dijo, ella me animo de venir. Es que acá doña Carmen me decía vea usted no ha sabido que cuando irán a venir los jóvenes yo le digo no yo no he sabido, pero ya nos han de llamar ya han de venir le digo.</p> <p>PREGUNTA 16. R1. Yo digo que no hay apoyo para eso, como centro vida no hay ni agua y es peor otra cosa. R2. El gobierno no ayuda nada.</p>
--	---



Elaborado por: Jhonnatan Harvey Narváez

MATRIZ 2: FORMATO DE CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN
Fase de Análisis de Información: 1

Grupo Poblacional: Adulto Mayor, Luz y Vida	No. de Participantes: 17
Técnicas Aplicadas: Dialogo de Saberes	Davinson Darley Diaz Betancur-Esteban Andrés Jojoa Narváez

CATEGORIAS DEDUCTIVAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN (Agrupación de información según categorías) Reportes Verbales	CODIGOS
TIEMPO.	<p>Barreras que impiden realizar actividad física.</p> <p>C1P3R2 "El tiempo" ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO EN LABORES DEL HOGAR OTLH</p> <p>C1P3R4 "Que tenga una ocupación o cita médica" ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO EN LABORES DEL HOGAR OTLH</p> <p>C1P5R3 "Organizarse si tiene que hacer algo en la tarde pues a como dice doña clara afanarse a hacer las cosas para que le quede libre el tiempo que uno tiene que eso es lo que tenemos que hacer pues en mi caso yo asi me toca porque si no yo tendría que estar hasta las 3 o 4, pero yo me organizo y dejo alistando lo que debo tengo que dejar alistando y me vengo" ORGANIZACIÓN</p> <p>C1P4R5 "Mejora la movilidad porque uno pasa muchas horas sentado y se va perdiendo esa movilidad" MOVILIDAD MV</p> <p>C1P4R6 "Se siente más activo" MOVILIDAD MV</p> <p>C1P8R2 "Se hace sedentario" MOVILIDAD MV</p> <p>C1P8R5 "Uno se encierra" MOVILIDAD MV</p>	<p>CATEGORIA C, PREGUNTA P, RESPUESTA R.</p> <p>C1P3R2</p> <p>C1P3R4</p> <p>C1P5R3</p> <p>C1P5R4</p> <p>C1P5R6</p> <p>C1P6R2</p> <p>C1P4R5</p> <p>C1P4R6</p> <p>C1P8R2</p> <p>C1P8R5</p>
SEDENTARISMO	<p>Apoyo social para realizar actividad física ASRAF</p> <p>C2P3R3 "Nos dejamos llevar de las demás personas" INFLUENCIA SOCIAL IS</p> <p>C2P6R1 "Los hijos porque así sean grandes ellos necesitan asi sea ya tenga mujer hijos lo que sea, pero ellos necesitan de su papa de su mama entonces eso es primordial, no porque sean jóvenes ya no me necesitan inclusive es donde uno más necesita de su papa o su mama" FAMILIA F</p> <p>C2P7R2 "Porque si lo miran en la casa dicen ese se aloco" INFLUENCIA SOCIAL IS</p>	<p>CATEGORIA C, PREGUNTA P, RESPUESTA R.</p> <p>C2P3R3</p>
APOYO EMOCIONAL		

PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

<p>APOYO DE INSTRUMENTOS</p>	<p>C2P11R2 "No tenemos corregidor" ENTIDADES COMUNALES EC C2P11R7 "Si no es por ustedes y el rector que presta aquí" ENTIDADES COMUNALES EC C2P13R1 "Pues como amigos no me dicen vaya o no vaya, pero las hijas si, ellos son vaya usted tambien tiene su tiempo vaya allá conversa se ríen se olvida de todo" FAMILIA F C2P13R2 "Cunando recién yo no sabía de este grupo y a mi doña gloria me dijo, ella me animo de venir. Es que acá doña Carmen me decía vea usted no ha sabido que cuando irán a venir los jóvenes yo le digo no yo no he sabido, pero ya nos han de llamar ya han de venir le digo" COMUNICACIÓN C</p>	<p>C2P6R1 C2P7R2 C2P11R2 C2P11R7 C2P13R1 C2P13R2</p>
<p>CATEGORIAS EMERGENTES</p>	<p>ORGANIZACIÓN DE CATEGORIAS INDUCTIVAS Reportes verbales excluidos de las categorías deductivas</p>	
<p>CE1: SALUD</p>	<p>P2R1 "Beneficio para nosotros para la salud del cuerpo" BIENESTAR DEL CUERPO BC P2R5 "La salud emocional" ESTADO DE ANIMO EA P3R1 "Impide la salud" BIENESTAR DEL CUERPO BC P4R1 "Se siente relajado" ESTADO DE ANIMO EA</p>	<p>PREGUNTA P, RESPUESTA R. P2R1 P2R5 P3R1 P4R1</p>
<p>CE2: ACTIVIDAD FISICA</p>	<p>P2R2 "El baile es desestresarte" RECREACIÓN RC P2R4 "Sirve para la integración" CONVIVENCIA CV P2R6 "Un goce" RECREACIÓN RC P2R8 "Mirar paisajes" PASEO PS</p>	<p>P2R2 P2R4 P2R6 P2R8</p>
<p>CE4: POLÍTICA</p>	<p>P11R5 "Lo que salen es a buscar botos" ETICA PROFESIONAL EP P12R8 "Cada alcalde que llega lo va transformando a su conveniencia" ETICA PROFESIONAL EP</p>	<p>P11R5 P12R8</p>
<p>CE5: MOTIVACION</p>	<p>P14R2 "Eso es como le decía yo acá le digo como dicen los jóvenes hoy es viernes y el cuerpo lo sabe" AUTOMOTIVACION ATM P8R6 "Porque asi esta penando la semana ya nos toca otra vez, ahí ya uno se contenta se arregla, no pues me voy a reunir con las amigas" AUTOMOTIVACION ATM</p>	<p>P14R2 P8R6</p>

PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

Sesiones de baile.	O2P2AF Las participantes demuestran mayor interés y agrado al llevar a cabo sesiones de baile, ya que les hace olvidar las preocupaciones y fortalece los lazos sociales. RECREACION RC	
Planificaciones de caminatas y paseos.	O2P3AF Se organizan para realizar caminatas y paseos, y que están atentas al momento de realizar ahorros y colocarse al día en las diferentes cuotas. RECREACION RC	
Dificultades de concentración.	O2P1A Las mayores muestran un grado de dificultad y falta de concentración al realizar una acción, y que las personas a cargo son responsables de estar al pendiente para evitar accidentes y asegurarse de que disfruten de las actividades. LIMITACIONES LM	

Elaborado por: Jhonnatan Harvey Narváez

MATRIZ 3: INTEGRACIÓN DE DATOS
Fase de Análisis de Información: 2
Davinson Darley Diaz Betancur-Esteban Andrés Jojoa Narváez

Grupo Poblacional: Adulto Mayor Luz y Vida
No. de Participantes: 17
Técnicas Aplicadas: Dialogo de saberes

CATEGORIAS DEDUCTIVAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN Reportes Verbales ¹	NIVEL II ²	NIVEL III ³	RASTREO ⁴
TIEMPO.	“Organizarse si tiene que hacer	ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO EN	¿Cómo influye la organización	No disponer de tiempo o no

¹ Se vaca la matriz de codificación por cada categoría en estudio.

² Se realiza síntesis y agrupamiento de los datos. Se organizan jerárquicamente de acuerdo al nivel de frecuencia de los mismos del más relevante al menos relevante

³ Del nivel II se obtiene la información para contestar los objetivos específicos.

⁴ Se buscan teorías y resultados de investigación que permitan la discusión, confrontación, argumentación etc de los hallazgos.

PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

	<p>algo en la tarde pues a como dice doña clara afanarse a hacer las cosas para que le quede libre el tiempo que uno tiene que eso es lo que tenemos que hacer pues en mi caso yo asi me toca porque si no yo tendría que estar hasta las 3 o 4, pero yo me organizo y dejo alistando lo que debo tengo que dejar alistando y me vengo”</p>	<p>LABORES DEL HOGAR OTLH (3)</p>	<p>del tiempo dedicado a las labores y tareas del hogar con la práctica de actividad física? REALIDAD PEDAGOGICA</p>	<p>saber qué hacer con el tiempo son manifestaciones contradictorias que se escuchan actualmente en nuestras sociedades industrializadas (Carrasco & Recio, 2014 p, 83)</p>
<p>SEDENTARISMO</p>	<p>“Mejora la movilidad porque uno pasa muchas horas sentado y se va perdiendo esa movilidad” “Se siente más activo” “Se hace sedentario” “Uno se encierra”</p>	<p>MOVILIDAD (2)</p>		<p>"En el ámbito nacional e internacional, la salud en la tercera edad se ha relacionado con problemas de movilidad y se ha convertido en un reto para ellos y sus cuidadores"</p>

				(Agudelo García, E., Ayala Hincapié, M. L., & Ríos Idárraga, M. L. 2007, p. 74)
APOYO EMOCIONAL	<p>“Cunando recién yo no sabía de este grupo y a mi doña gloria me dijo, ella me animo de venir. Es que acá doña Carmen me decía vea usted no ha sabido que cuando irán a venir los jóvenes yo le digo no yo no he sabido, pero ya nos han de llamar ya han de venir le digo”</p> <p>“Doña Clara decía no si ya no vienen era de hacernos un grupo todas y reunirnos decía y hacer eso”</p> <p>“Es lo que decía si no vienen más reunámonos”</p> <p>“A pues decir</p>	<p>COMUNICACIÓN C (4)</p> <p>FAMILIA F (2)</p> <p>ENTIDADES COMUNALES EC (2)</p> <p>INFLUENCIA SOCIAL IS (2)</p>		<p>“la comunicación participativa exige un cuestionamiento a las bases del actual modelo de democracia”. (Del Valle Rojas, C. 2007 p, 114).</p>

PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

	mañana es martes vamos			
APOYO DE INSTRUMENTOS	<p>“No hay un espacio”</p> <p>“Pero si el rector no hubiera dado el chance de prestar las instalaciones, él dice no presto las instalaciones porque las dañan”</p> <p>“Un salón así”</p> <p>“Eso deberían hacernos como un centro vida”</p> <p>“Abajo a centro vida nos llevaban nos daban bus venía a llevarnos venía a dejarnos, nos llevaban cada quince, ósea una vez estábamos aquí otra en pasto, pero pues eso quien cada vez se va terminando”</p> <p>“Yo digo que no hay apoyo para eso, como centro vida no hay ni agua y es peor otra</p>	<p>LUGARES PROPICIOS LP (6)</p> <p>EQUIPOS DE TONIFICACION MUSCULAR MT (6)</p> <p>DESINTERES COMUNITARIO DSC (4)</p> <p>APOYO PEDAGOGICO AP (2)</p> <p>ALIMENTACION A (1)</p> <p>ESTIMULO AUDITIVO EA (1)</p>		<p>“los espacios físico-recreativos son aquellos espacios funcionales que han sido producidos específicamente para la actividad físico-recreativa” (Tercedor, P., Jiménez, M., & Moya, Y. 1994).</p>

PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

	cosa”			
CATEGORIAS INDUCTIVAS				
CE1: SALUD	<p>“La salud emocional”</p> <p>“Se siente relajado”</p> <p>“Desestresarse”</p> <p>“El estrés es el que nos coge”</p> <p>“Uno se deprime”</p> <p>“Da estrés”</p>	<p>ESTADO DE ANIMO EA (6)</p> <p>BIENESTAR DEL CUERPO BC (4)</p> <p>COMPONENTE PSICOLOGICO CPS (1)</p>		<p>“Es un hecho conocido, que la actividad física regular ayuda a mejorar la función física y mental de forma general, así como a revertir algunos efectos de las enfermedades crónicas y mantener a las personas mayores móviles, independientes y autónomas (mejora de la capacidad funcional)” (Belmonte Darraz, S., González-Roldán, A., de María Arrebola, J., & Montoro-Aguilar, C. I. 2021 p, 137).</p>

PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

<p>CE2: ACTIVIDAD FISICA</p>	<p>“El baile es desestresarte” “Un goce” “Sirve para distraerse” “Esos sirven para lo mismo asi uno baile, pasee o un juego, porque en el juego se hace equipos entonces ahí uno se compenetra con los compañeros, hace un solo equipo ósea que si es un equipo de seis de diez hace una sola persona, sacar el equipo adelante entonces eso es como para hacernos más sociables” “Saca la tristeza”</p>	<p>RECREACIÓN RC (5) FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES FISICAS FHF (5) COMPROMISO CP (2) CONVIVENCIA CV (1) PASEO PS (1)</p>	<p>¿Qué se entiende por actividad física según su aprendizaje a través de la intervención en el desarrollo de diferentes actividades?</p>	<p>“el conjunto de actividades agradables en las cuales se participa durante el tiempo libre y que fomentan el uso positivo de éste para promover el desarrollo integral de las personas” (Salazar Salas 2010 p. 2).</p>
<p>CE4: POLÍTICA</p>	<p>“Lo que salen es a buscar botos” “Cada alcalde que llega lo va transformando a su conveniencia” “El gobierno no</p>	<p>ETICA PROFESIONAL EP (4)</p>	<p>¿Cómo puede influir la ética profesional de los funcionarios públicos en la participación de las</p>	<p>“La ética en la investigación exige que la práctica de la ciencia se realice conforme a</p>

PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

	<p>ayuda nada” “En la alcaldía pregunta y dice eso es de pasto deportes”</p>		<p>comunidades para la practica de actividad física?</p>	<p>principios éticos que aseguren el avance del conocimiento, la comprensión y mejora de la condición humana y el progreso de la sociedad” (Consejo Superior de Investigaciones Científicas, s.f., párr. 2).</p>
<p>CE5: MOTIVACION</p>	<p>“Eso es como le decía yo acá le digo como dicen los jóvenes hoy es viernes y el cuerpo lo sabe” “Porque asi esta penando la semana ya nos toca otra vez, ahí ya uno se contenta se arregla, no pues me voy a reunir con las amigas”</p>	<p>AUTOMOTIVACION ATM (2)</p>	<p>¿Cómo ayuda la automotivación para que asistan a los lugares de encuentro donde se lleva a cabo sesiones de actividad física?</p>	<p>Herrera (2014) afirmó que “la motivación es el interés que tiene el alumno por su propio aprendizaje o por las actividades que le conducen a él” (p. 126).</p>

MATRIZ 4: INTEGRACIÓN DE RESULTADOS
Fase de Análisis de Información: 3
Davinson Darley Diaz Betancur- Esteban Andrés Jojoa Narváez

OBJETIVOS	RESULTADOS	RASTREO DE INFORMACIÓN	TRIANGULACIÓN
<p>ESPECÍFICO 1 Identificar los conocimientos sobre actividad física que poseen los integrantes del grupo adulto mayor Luz y Vida del corregimiento de Catambuco.</p>	<p>ORGANIZACIÓN DE LA HORA EN LABORES DEL HOGAR. FAMILIA. COMUNICACIÓN. INFLUENCIA SOCIAL. CONVIVENCIA. MOTIVACIÓN. DESINTERES COMUNITARIO. ENTIDADES LOCALES. COMPROMISO. ETICA. RECREACIÓN. LUGARES PROPICIOS. BIENESTAR DEL CUERPO. ALIMENTACION. MOVILIDAD. FORTALECIMIENTO DE LAS</p>	<p>ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO EN LABORES DEL HOGAR. No disponer de tiempo o no saber qué hacer con el tiempo son manifestaciones contradictorias que se escuchan actualmente en nuestras sociedades industrializadas (Carrasco & Recio, 2014 p, 83) La valoración que se efectúa en términos de tiempo generalmente se lleva a cabo a través de Encuestas de Usos de Tiempo que cuantifican la duración de las diversas actividades realizadas por una determinada población en un día</p>	<p>ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO EN LABORES DEL HOGAR. La organización del tiempo, es sin duda un factor determinante para el desarrollo de diferentes actividades que pueden repercutir en el bienestar del adulto mayor, también es preciso que las personas sepan emplear de manera adecuada y programar las labores del hogar para así poder equilibrar las horas de trabajo y dedicación, haciendo que puedan intervenir en el desarrollo de diferentes quehaceres como es el cuidado personal y poder socializar más a menudo, dejando de lado las preocupaciones que se distinguen en cada familia, haciendo con esto que los mayores se conviertan en una población más activa en la comunidad. FAMILIA. La familia es una institución en la cual el adulto mayor se encuentra arraigado, por el motivo de que es este</p>

	<p>HABILIDADES FÍSICAS.</p>	<p>promedio (Legarreta M. 2008 p, 46) Mujeres y hombres han estructurado la utilización del tiempo de diferente manera debido a prácticas y normas culturales socialmente aceptadas (Aguirre, R., et al, 2005 p, 9). Las actividades que tienen lugar en el hogar resultan difíciles de medir, está claro que, en cualquier caso, tales actividades consumen tiempo, son esenciales para el sostenimiento de la vida (Carrasco, C. 2001 p, 2). Es inherente a la mujer medir el tiempo y al hombre consumirlo (Santiso, R. 2008 p, 27). Las condiciones económicas de las mujeres concretas determinan la cantidad de tiempo y de energía que se debe invertir</p>	<p>es el pilar de toda sociedad, también es importante recalcar que es una fuente de motivación para el adulto mayor, haciendo que este aspire a nuevos proyectos los cuales se fundamentan desde el hogar, haciendo con esto que se conforme un laso para encaminar a una mejor calidad de vida de la población mayor dejando de lado las preocupaciones. De esta manera también cabe resaltar que la familia puede convertirse en un obstáculo si no se sabe administrar, por eso se debe de tener en cuenta los diferentes tipos de familia que se pueden conformar y adecuar desde su perspectiva.</p>
--	------------------------------------	--	--

PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

		para llevarlo a cabo (Moreno, H. 2000 p, 29)	
ESPECIFICO 2			
ESPECIFICO 3			
OBJETIVO GENERAL	RESULTADOS	RASTREO DE INFORMACIÓN	CONCLUSIONES

Elaborado por: Jhonnatan Harvey Narváez

 <p>UNIVERSIDAD CESMAG MIE: REG. 169.2017-7 VIRREINO MANABUQUESE</p>	CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)	CÓDIGO: AAC-BL-FR-032
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

San Juan de Pasto, 27 de abril de 2026

Biblioteca
REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.
Universidad CESMAG
Pasto


Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado denominado " Percepción de la Actividad Física en los integrantes del grupo Adulto Mayor "Luz y vida" del corregimiento de Catambuco adscrito al Instituto de Recreación y Deporte de Pasto.", presentado por los autores Esteban Andrés Jojoa Narváez y Davinson Darley Díaz Betancur del Programa Académico Licenciatura en Educación Física al correo electrónico biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor, que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,

(Firma del Asesor)
Hugo H. Rojas


Hugo Horacio Rojas Achicanoy
98394683
Licenciatura en Educación Física
3203836616
hhrojas@unicesmag.edu.co

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: Esteban Andres Jojoa Narvaez	Documento de identidad: 1.085.636.273
Correo electrónico: estebanjojoa00@gmail.com	Número de contacto: 324 6209257
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del asesor: Hugo Horacio Rojas Achicanoy	Documento de identidad: 98394683
Correo electrónico: hhrojas@unicesmag.edu.co	Número de contacto: 3203836616
Título del trabajo de grado: Percepción de la Actividad Física en los integrantes del grupo Adulto Mayor "Luz y vida" del corregimiento de Catambuco adscrito al Instituto de Recreación y Deporte de Pasto.	
Facultad y Programa Académico: Educación. Licenciatura en Educación Física	

En nuestra calidad de autores y titulares del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, conferimos a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que los firmantes del presente documento conservamos la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que dejemos de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, nos comprometemos a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de nuestra parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conocemos que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.

 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

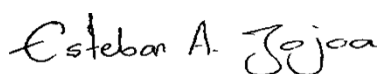
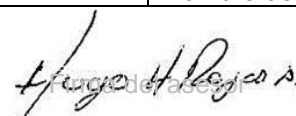
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, aceptamos que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renunciamos a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifestamos que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostentamos los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre los autores y la fecha de publicación.
- e) Autorizamos a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

NOTA: En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autores garantizamos que hemos cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejamos constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizamos la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permitimos que nuestro Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 27 días del mes de Abril del año 2026.

	
Firma del autor	Firma del autor
Nombre del autor: Esteban Andrés Jojoa Narváez	Nombre del autor:
Firma del autor	Firma del autor
Nombre del autor:	Nombre del autor:
 <hr/> Hugo Horacio Rojas Achicanoy	