

PROGRAMA PERSONALIZADO PARA FAVORECER LA AUTONOMÍA EN LA
ACTIVIDAD FÍSICA DEL ADULTO MAYOR DEL GRUPO LOS CISNES DE LA
LOCALIDAD SÉPTIMA DE BOSA

Angie Carolina Martínez Aldana

David Arias Páez

John Stiven Arias Páez

Asesor de proyecto:

Jairo Rosas Tibazuzo

UNIVERSIDAD LIBRE
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ D.C., 2012

PROGRAMA PERSONALIZADO PARA FAVORECER LA AUTONOMÍA EN LA
ACTIVIDAD FÍSICA DEL ADULTO MAYOR DEL GRUPO LOS CISNES DE LA
LOCALIDAD SÉPTIMA DE BOSA

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA
RECREACIÓN Y DEPORTES

Angie Carolina Martínez Aldana

David Arias Páez

John Stiven Arias Páez

UNIVERSIDAD LIBRE
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTÁ D.C., 2012

INTRODUCCIÓN

La sociedad está en constante evolución, los temas que preocupan en cada momento van variando, según la población, sus necesidades e intereses. Uno de los temas más actuales, o mejor dicho, que más preocupan en la actualidad, es el de la tercera edad y, como consecuencia, surgen temas de interés relacionados directamente con este grupo social, tales como: el cuidado del cuerpo, la mejora de la calidad de vida, vivir una vida sana y autónoma, etc.; así es como el tema de la actividad física hoy en día es cada vez más relevante.

Una de las mayores satisfacciones es ver a personas mayores envejecer sanamente, cuando se observa que son totalmente autónomas, capaces de valorarse por sí mismas; de vivir independientes, de llevar una vida activa y en ellas el envejecimiento no representa una barrera para seguir un ritmo natural de vida, una forma de estar en el mundo.

Según Pilar Pont Geis, el envejecimiento conlleva una pérdida de mineralización ósea. Existe una causa intrínseca común en todos los individuos, pero la alimentación incorrecta y la falta de ejercicio físico aceleran y empeoran este proceso. El tratamiento farmacológico en el anciano es de eficacia dudosa si no va acompañado de un plan regular de actividad física. Según la autora, la actividad física para la tercera edad es un tema relevante: el hecho de que una persona adulta se plantease iniciar, continuar o potenciar una actividad física, le ayudara a aumentar su equilibrio personal, mejorara su estado de ánimo y su salud, potenciara sus reflejos y le proporcionara una agilidad que podía tener estancada o mermada y, en definitiva mejorara su calidad de vida.

Para Willmore y Costil, una gran parte del cambio que se produce con el envejecimiento se debe en gran medida a la inactividad que con frecuencia acompaña al envejecimiento. Cuando el adulto mayor se entrena, la mayor parte de los cambios relacionados con el envejecimiento se amortiguan.

A partir de lo expuesto en los antecedentes y como referencia a los autores mencionados en nuestro marco teórico, hemos decidido darle forma de investigación a la experiencia que llevamos a cabo, debido a la gran motivación que despertó en nosotros el poder accionar con dicho grupo de adultos mayores, permitiéndoles descubrir a través de la actividad física, el sentido de la autonomía, la salud, la valoración que pueden connotar para la sociedad y la importancia que tienen las relaciones intrapersonales.

En vista de ello se plantea el siguiente tema de investigación: el diseño de programas personalizados para favorecer la autonomía en la actividad física del adulto mayor del grupo los cisnes de la localidad séptima de bosa.

Contenido

1.PROBLEMA.....	7
1.1.ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	8
1.2.FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	13
1.3.PREGUNTA DE INVESTIGACION	13
2.JUSTIFICACIÓN.....	14
3.OBJETIVOS	15
3.1.OBJETIVO GENERAL	15
3.2.OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
4.MARCO TEÓRICO	16
4.1.AUTONOMÍA.....	13
4.2.ACTIVIDAD FÍSICA	38
4.3.EDUCACIÓN PERSONALIZADA.....	53
5.DISEÑO METODOLÓGICO.....	65
5.1.ENFOQUE: HOLÍSTICO.....	65
5.2.FASES DE LA INVESTIGACION:.....	67
6. POBLACIÓN.....	66
7. DESARROLLO DE LAS FASES.....	67
7.1. Fase exploratoria.....	67
7.1.1. Diseño de instrumento.....	67
7.1.2. Resultados.....	71
7.1.3. Análisis de resultados.....	77
7.2. Fase descriptiva.....	77
7.2.1. Categorías de análisis.....	78
7.2.2. Diseño de instrumento.....	80

7.2.3. Resultados.....	85
7.2.4. Análisis de resultados.....	87
7.3. Fase proyectiva.....	94
7.3.1. Propuesta pedagógica.....	94
7.3.2. Justificación de la propuesta.....	95
7.3.3. Objetivos de la propuesta.....	96
7.3.4. Diseño de instrumento.....	97
7.4. Fase interactiva.....	102
7.4.1. Diseño de instrumento.....	102
7.5. Confirmatoria.....	103
7.5.1. Diseño de instrumento.....	103
7.5.2. Resultados.....	103
7.5.3. Análisis de resultados.....	106
8. CONCLUSIONES.....	116
9. BIBLIOGRAFIA.....	117
ANEXOS	

Lista de tablas

Tabla 1. Objetivos de la autonomía en la educación física.....	27
Tabla 2. Pedagogía de la autonomía	29
Tabla 3. Categorías de análisis.....	81
Tabla 4. Tabulación de encuesta	89
.Tabla 5. Nivel alto de autonomía	108

Lista de graficas

Gráfica 1. Edad.....	74
Gráfica 2. Tiempo de pertenencia al grupo	74
Gráfica 3. Motivos de vinculación	75
Gráfica 4. ¿Con quién vive?	75
Gráfica 5. Coherencia de la coordinadora.....	76
Gráfica 6. Ejecución de actividades	76
Gráfica 7. Actividades en relación con el IMC.....	77
Gráfica 8. Diseño de actividad física	78
Gráfica 9. Frecuencia de asistencia.....	78
Gráfica 10. ¿Se ha sentido excluido de las actividades?	79
Gráfica 11. Emociones durante la actividad física.....	79
Gráfica 12.....	90
Gráfica 13.....	91
Gráfica 14.....	91
Gráfica 15.....	92
Gráfica 16.....	92
Gráfica 17	93
Gráfica 18.....	93
Gráfica 19.....	94
Gráfica 20.....	94
Gráfica 21	95
Gráfica 22.....	96
Gráfica 23.....	96

1 PROBLEMA

1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Una persona mayor es definida convencionalmente como toda aquella que tiene 60 o más años de edad. Alrededor de esta edad pueden surgir, dependiendo mucho de las características de cada persona y de su historia de vida, cambios biopsicosociales entre los que se encuentran:

1. Déficit atencional, donde se identifica la pérdida de conocimientos y tienden a confundirse en cualquier aspecto a la hora de expresar algo, entre este factor encontramos cambios físicos, emocionales, sociales y biológicos por lo que, de no contar con un apoyo social satisfactorio, tales cambios influyen para la aparición de trastornos depresivos y otros trastornos emocionales.
2. Deterioro cognitivo, donde se observa la leve capacidad de concentración de las personas adultas, la población mayor es considerada como la última etapa de la vida, por lo que frecuentemente se relaciona con la muerte, factor que disminuye la motivación y autoestima afectando los proyectos de vida.
3. Dentro del ámbito laboral, se puede considerar poco o nada productiva a esta población, por lo que resulta muy difícil encontrar trabajo y como consecuencia se ve afectado su estado financiero, o bien, pueden encontrarse jubilados.
4. En la familia, en algunos casos son considerados como una carga, ya que tienen que mantenerlos y cuidar de ellos.

La población de adultos mayores hoy en día es considerada como un tópico importante a tratar dentro de la investigación, ya que se tiene estimado que en un futuro a nivel mundial, una de cada cuatro personas pertenezca a este grupo.

En México, en muchas ocasiones el adulto mayor es discriminado en la sociedad, el profesional del deporte y la recreación es el principal promotor de ello, causando así una gran desmotivación para efectuar su práctica física.

Al respecto se ha comprobado que cuando los adultos mayores participan en redes sociales de forma activa, logran sentirse mejor que aquellos que no participan y que la creación de vínculos con otras personas sirve de apoyo socioemocional en sus vidas. De manera que la fuente de apoyo que las personas mayores pueden recibir de su familia, del apoyo social informal (vecinos, amigos) y del formal (servicios sociales, ayuntamientos, órganos estatales, entre otros) resulta esencial para una vejez feliz y exitosa.

En consecuencia defendiendo los derechos del adulto mayor y su empoderamiento en la sociedad, en Perú, Chile, Uruguay, Argentina y Colombia, el banco Interamericano de desarrollo decidió apoyar una investigación presentada por la red de tiempos, el objetivo trazado fue contribuir a reducir la pobreza y a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de bajos ingresos. Con su resultado se logra que los adultos mayores vinculados en los países que participaron en el transcurso de esta investigación lograron alcanzar mayores posibilidades de coordinación e interacción con los organismos del Estado, a mejorar su capacidad de liderazgo en la sociedad, se muestra que el 70% de adultos mayores de estos países logro mejorar su calidad de vida y se comprobó que la actividad física mejora los estados de ánimo, y redujo el índice de pobreza en un 40% evitando gastos como ir al médico, transportes, medicamentos etc.

Investigaciones que desarrollo la Organización Mundial de la Salud (OMS), ilustran el desinterés que tenemos por las personas adultas mayores, la falta de personal profesional y lugares adecuados para su práctica deportiva son algunos aspectos a tener en cuenta.

En España autores como Triado y Villar, (2006) plantean que el adulto mayor a lo largo de su vida ha presentado una serie de inconvenientes, los cuales lo alejan cada día más de un buen vivir, en la actualidad algunos estudios han demostrado que además de aumentar de peso, la grasa corporal se redistribuye de manera desfavorable para la salud del adulto mayor, aumentando la cantidad de tejido adiposo en la parte central del cuerpo, lo cual puede ser un importante factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas y alteraciones metabólicas, como se observa a continuación son muchos los factores que abstienen al adulto mayor de su práctica física:

- La falta de políticas y programas nacionales o locales orientados hacia la promoción de la actividad física en las personas adultas mayores.
- No existe un enfoque integral que oriente la promoción de la salud en las personas adultas mayores.
- Falta investigación acerca de la actividad física en personas adultas mayores, especialmente en aquellas con limitaciones físicas, o en extrema pobreza.
- La educación médica no presta suficiente atención al importante papel de la educación física en la salud de las personas mayores.
- Las calles y los vecindarios no son lo suficientemente seguros como para realizar actividad física. Ejemplo de ello es la falta de zonas verdes y senderos bien pavimentados y con suficiente iluminación.
- Faltan personas capacitadas para promover, dirigir y apoyar la actividad física entre las personas adultas mayores.
- Existe el temor a lesionarse o a agravar alguna enfermedad crónica.

- Hay deficiencia en el apoyo familiar y comunitario para desarrollar la motivación personal y la costumbre de realizar actividad física regular.

Una gran investigación realizada en la Ciudad de Bogotá por el IDRDR se trazo como objetivo proponer espacios donde las personas adultas mayores puedan disfrutar de una serie de actividades que les posibiliten el mantenimiento y mejoramiento de sus condiciones de vida; consiste básicamente en el desarrollo de actividades recreo-deportivas y culturales encaminadas a promover la autonomía, gratificación, liderazgo y participación socio familiar de las personas adultas mayores residentes en el Distrito Capital. Al culminar esta investigación se logra que el instituto de recreación y deportes (IDRD) contrate personal profesional con experiencia en la atención a la tercera edad, se adquieren implementos deportivos, recreativos y materiales necesarios para el desarrollo de las actividades. Al realizar la evolución de las metas se estableció que se habían creado 12 centros de atención recreo-deportiva para la tercera edad y se registraron 2500 personas adultas mayores inscritas en los diferentes centros.

El IDRDR oferta diez (10) programas de actividades recreo-deportivas y formativas que se realizan en el pro del mejoramiento de la calidad de vida, el mantenimiento de la salud física y mental, la ocupación del tiempo libre de adultos mayores habitantes en Bogotá. A continuación se mencionan dichos programas:

1. SERES SALUDABLES Y ACTIVOS
2. VIVIENDO A TRAVES DEL JUEGO
3. PASAPORTE VITAL
4. ESCUCHANDO NUESTROS SABERES
5. VACACIONES RECREATIVAS PARA ADULTOS
6. REINADO DEL ADULTO MAYOR
7. ESCUELA DE LIDERES
8. CELEBRACION DEL MES DEL ADULTO MAYOR

9. FESTIVAL DE DANZA DEL ADULTO MAYOR

10. MARATON BAILABLE

De los diez programas ofrecidos por el IDRD, seis de estos llegan al grupo de adultos mayores los Cisnes de la localidad séptima de Bosa estos son: Viviendo a través del juego, escuchando nuestros saberes, reinado del adulto mayor, escuela de líderes, celebración del mes del adulto mayor y maratón bailable.

En la localidad séptima de Bosa, barrio Olarte el día 12 de julio del 2011 se realizo una visita al grupo de adultos mayores los Cisnes que se reúnen con el motivo de practicar actividad física, se observaron una serie de problemáticas las cuales son mencionadas a continuación:

De acuerdo con la conversación sostenida con la señora Nancy María Angarita coordinadora del grupo los cisnes; La falta de apoyo de un profesional de educación física, ha generado desorden y falta de interés del grupo.

El adulto mayor debe cancelar una cuota mensual para la práctica de su actividad, la cual cubre el alquiler del salón comunal del barrio Olarte.

Existen diferentes limitaciones físicas en las que el adulto mayor es excluido de su práctica, porque las actividades programadas no son acordes a la condición física de cada integrante del grupo los cisnes.

El grupo de adultos mayores los cisnes realizan actividad física con indumentaria no adecuada. El espacio asignado no es beneficioso para el grupo de adultos mayores.

De lo mencionado anteriormente se logro inferir que el grupo los Cisnes tiene inconvenientes en su práctica de actividad física, la manera en que se ejecutan

sus ejercicios es de manera grupal y no individual. Se debe tener en cuenta el biotipo de cada adulto mayor para lograr fortalecer la autonomía.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

La necesidad de plantear un programa de actividad física personalizado, para el grupo de adultos mayores los Cisnes que oriente una actividad física viable y recomendable a realizar, según sus características, generando así un proceso personalizado que favorezca la autonomía en la actividad física del adulto mayor.

1.3 PREGUNTA PROBLEMICA

¿Qué criterios debe tener un programa personalizado de actividad física para fortalecer la autonomía en el grupo los Cisnes de la localidad séptima de Bosa?

2 JUSTIFICACIÓN

La investigación que se plantea realizar es importante porque le va a aportar al grupo de adultos mayores los cisnes la oportunidad de realizar una práctica de actividad física de acuerdo a las necesidades y capacidades de cada integrante, como alternativa de obtener beneficios en su salud y favorecer su autonomía. El aporte al grupo los cisnes es el diseño de un programa personalizado para cada adulto mayor, como una nueva herramienta que satisfaga y brinde la necesidad de practicar la actividad física, generando en ellos conciencia de los beneficios que aporta dicha tarea.

La investigación aportara a la sociedad cambios positivos en el adulto mayor, como lo es la prevención de enfermedades para lograr un mejor índice de salud. El adulto mayor será autónomo en la práctica de su actividad y generara un hábito educativo hacia esta.

A nivel profesional es importante porque abrirá nuevos campos de trabajo y la oportunidad de interactuar con el adulto mayor que es nuestro mayor anhelo puesto que es una sociedad que hoy en día se encuentra en total discriminación.

La investigación brindaría experiencia en la planeación y ejecución de programas personalizados como fortalecimiento de la autonomía de cada ser humano. Lograr culminar la investigación propuesta con altos niveles de satisfacción personal.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar y aplicar un programa personalizado de actividad física que favorezca la autonomía en el adulto mayor del grupo los Cisnes de la localidad séptima de Bosa.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el estado o nivel de autonomía de los adultos mayores del grupo los Cisnes mediante una evaluación diagnóstica.
- Determinar los criterios que debe tener el programa personalizado.
- Diseñar y ejecutar las actividades según las condiciones físicas de cada individuo.
- Evaluar si el programa personalizado genera autonomía en la actividad física del adulto mayor.

4 MARCO TEÓRICO

Teniendo en cuenta que la base de la propuesta es el fortalecimiento de la autonomía en el adulto mayor, por medio del diseño de programas personalizados de actividad física, se presentan a continuación los fundamentos teóricos de esta investigación. Dentro de dicho marco se tendrán en cuenta 4 categorías de esta propuesta (La autonomía, adulto mayor, actividad física y educación personalizada). Los contenidos aquí mencionados son ideas fundamentales que rigen la dinámica de toda la investigación.

4.1 AUTONOMÍA

Entendida como la potenciación de todas las capacidades y recursos propios, de forma que, a pesar de que necesite apoyo y ayuda, la persona pueda hacer el máximo número de cosas por sí sola y, la medida en que pueda, disponga de la disponibilidad de elegir libremente respecto a su vida.¹

La autonomía como nota esencial de la persona, “Es la capacidad de gobierno de sí mismo, la capacidad de ser ley de sí mismo, la posesión y uso efectivo de la libertad”. Comprende en su ejercicio la ausencia de coacción (libertad de), y la capacidad para elegir y auto determinar las propias acciones (libertad para). No se pueden separar estos aspectos y por eso no es libre quien solo busca liberarse de condicionamientos sino aquel que lo hace en función de unos valores.

Es muy importante recordar que la libertad y la autonomía siempre implican responsabilidad y un cierto grado de riesgo que debemos estar dispuestos a asumir.

¹¹ J.M.ALAN Educación para la ciudadanía y los derechos humanos. Barcelona 2007

En algunos casos este principio de autonomía puede chocar con el valor de la solidaridad (que implica la amistad, la colaboración, la fraternidad, el altruismo etc.); esto es, el deseo de ayudar a los demás. Así, nos podemos encontrar ante el dilema de dejar que la persona solucione sola sus problemas o ayudarla.

Una de las definiciones planteadas por Jean Piaget tienen como relación el estudio de la moral, “estudió el desarrollo cognitivo de los niños analizándolos durante sus juegos y mediante entrevistas, estableciendo entre otros principios que el proceso de maduración moral de los niños se produce en dos fases, la primera de heteronomía y la segunda de autonomía”

- Cada ser humano posee un pensamiento diferente, el interactuar dentro de una sociedad lo lleva observar de distintas maneras el entorno en el que se encuentra, Piaget realiza un estudio en el cual evalúa el proceso moral en los niños para determinar la capacidad de expresión en cada uno de ellos, la autonomía se encarga de verificar cómo se comporta el hombre ante sí mismo y ante la sociedad.
- La toma de decisiones es un factor fundamental para iniciar de manera eficaz una apropiación hacia la autonomía, cada persona debe ser capaz de ejercer una labor por sí misma ante la realidad de la sociedad; la autonomía reside principalmente en la moral, ya que en esta se encuentran características como el pensar, actuar, expresar, etcétera.

“La clave para alcanzar la autonomía está asociada a la cooperación”, JEAN PIAGET, apropiarse de la autonomía no es nada fácil, puesto que esta requiere de un proceso de acompañamiento, socialización e interacción, entre varios sujetos, la cooperación ayuda a fortalecer al ser humano ya que logra transmitir ideas y pensamientos desde diferentes perspectivas.

Una de las formas de promover autonomía es mediante la práctica del ejercicio del uso público, interactuar ante una sociedad, ante una comunidad nos aporta

confianza y de esta manera se logra contribuir en el nivel de autoestima designada en cada persona.

“La moral infantil nos ayuda a comprender la del hombre”, JEAN PIAGET. La autonomía se encuentra muy estrechamente asociada con la moral, desde la moral infantil se comprende al hombre ya que podemos realizar una recopilación de las experiencias que ha tenido cada ser humano en el transcurso de su vida, de esta manera será mayor la eficacia del fortalecimiento en la autonomía puesto que se observan algunos problemas a los cuales se les encontrara solución desde una perspectiva cooperativa para generar mayor resultado en esta.

La sociedad es el entorno donde se procesa todo tipo de información, cabe resaltar que dentro de esta se encuentra la presión social, la cual es un obstáculo para lograr optimizar la autonomía puesto que las personas se sienten juzgadas ante una comunidad ya sea por un acto de bien o de mal, Jean Piaget se enfoca en la moral como principal elemento de la autonomía, ya que de esta depende que el ser humano logre interactuar de una forma pasiva, correcta e idónea frente a la sociedad.

Por otro lado KANT nos plantea que “La autonomía es darse así mismo leyes derivadas de la razón que obligan a la voluntad y son validas para todos. La dignidad humana deriva precisamente en reconocer en los seres humanos esta capacidad de conducirse por normas que su propia conciencia acepta como universales.” De acuerdo con Kant para lograr autonomía cada ser humano debe tener la capacidad de construir sus propias leyes, de esta forma lograra crear una vida acorde a sus necesidades y obligaciones, que le permitan desenvolverse en un entorno social viable y seguro. Se trata de incentivar personas capaces de aprender en sus relaciones sociales, libres para decidir por si mismos.

MARTINEZ 1974, Plantea la autonomía como la “posibilidad de participación de los escolares, no solo en la realización, sino también en la organización y programación de actividades, de tal suerte que los escolares puedan ejercer su libertad de aceptación, de elección y de iniciativa”. Este autor nos acerca a una autonomía mas estructurada, se refiere que en la autonomía no solo la persona esta dispuesta a realizar sus acciones, sino también debe estar en la capacidad de crear y organizar sus propias ideas que lo lleven a expresar una satisfacción personal de lo elaborado y lo ejecutado, que permita en el una aceptación y la oportunidad de brindar nuevas experiencias de iniciativa.

Según GARCIA HOZ, 1981 La autonomía personal se expresa “cuando se acepta la idea de que el ser individual de cada hombre es una persona, es decir, una realidad sustantiva que, aun condicionada por determinadas relaciones sociales y objetivas conserva su carácter de principio de actividad capaz de decidir sobre su propia vida, se puede distinguir claramente entre una acción que tiende al perfeccionamiento de la sociedad, aunque uno y otro tipo de actividad tengan estrechas relaciones”. Cada persona es individual, y capaz de crear y decidir en los diferentes contextos que le presente la sociedad, cada ser humano es único en decidir que esta bien y que no a lo largo de su vida. La autonomía se expresa en el ser humano cuando se observa un ser libre de decidir y ser capaz de realizar acciones en su vida diaria, sin depender de otras personas.

Por consiguiente las definiciones tomadas de García Hoz, Kant y Martínez, brindan un concepto de autonomía mas amplio que se relaciona con la capacidad de controlar, afrontar y tomar, por propia iniciativa, decisiones personales acerca de como vivir de acuerdo con las normas y decisiones propias, así como, desarrollar las actividades básicas de la vida diaria.

Según Durkheim. “La autonomía fortalece el cumplimiento de las normas al incorporar el conocimiento de sus Fundamentos”, Solo será posible una verdadera y duradera aceptación de las normas si el ser humano logra reconocer sus

razones de ser y los propósitos por cuales optimizara adecuarse al bienestar común, cumplir con las normas establecidas llevara a la persona a sentirse de una manera adecuada frente a lo que realiza, de de esta manera la autonomía podría establecerse en el ser humano desde una perspectiva comunitaria.

Durkheim reconoce que “por más cierta que sea esta dependencia, también es verdad que la conciencia moral protesta cada vez con mayor energía contra esa esclavitud y reivindica también con energía para la persona una autonomía cada vez mayor.”

La autonomía según Kohlberg

Estadios de moralidad:

Es necesaria la inclusión de los estadios de moralidad de Kohlberg, puesto que por medio de estos estadios determinaremos el nivel de autonomía en el que se encuentra cada uno de los adultos mayores.

Kohlberg establece tres estadios de moralidad, cada uno de ellos subdividido en dos niveles, se consideran fundamentales para el desarrollo de la autonomía de una persona, entre estos se encuentran:

“Estadio pre convencional: Las normas se cumplen o no en función de las consecuencias.

Nivel 1: Orientación egocéntrica. La norma se cumple para evitar un castigo (ejemplo: no le pego a mi compañero de pupitre porque si no me castigan).

Nivel 2: Orientación individualista. La norma se cumple para obtener un premio (ejemplo: hago mis tareas escolares porque así mis padres me compran una moto).

Estadio convencional: las normas se cumplen en función del orden establecido.

Nivel 3: Orientación gregaria. La norma se cumple para satisfacer a los demás (debo ser buen chico para que mis padres se sientan orgullosos de mí).

Nivel 4: Orientación comunitarita. La norma se cumple para mantener el orden social (debo cumplir con mi función dentro de la sociedad).

Estadio post-convencional: Las normas se cumplen en función de la aceptación individual y de los valores que comportan.

Nivel 5: Orientación relativista. La norma se cumple en función de un consenso, y no se pueden desobedecer (debo respetar las normas en beneficio común y en función de un consenso voluntario).

Nivel 6: Orientación universalista. La norma se cumple cuando respetan valores universales, y si no, se desobedecen (cualquier acción se basa en el respeto de la dignidad de los demás, o de lo contrario es legítima la desobediencia)."

El autor hace referencia entre las distintas normas que interfieren en la autonomía, cada una de estas posee un significado y una determinación contextual diferente puesto que son condicionadas a distintas edades, las normas se cumplen para obtener una función adecuada y para lograr fortalecer la autonomía en cada persona.

Lawrence Kohlberg "afirma que los niños viven en el primer estadio, mientras que apenas un 20% de los adultos llegan al nivel 5, y solamente un 5% alcanza el nivel 6."

Kohlberg describe un proceso en el cual se evidencian unas normas que poco a poco el ser humano va adoptando en el transcurso de su vida, aplicar normas y leyes de manera correcta es eficaz para lograr voluntariamente el desarrollo de la autonomía, son muy pocas las personas que logran permanecer en el nivel 6, porque no tienen la capacidad suficiente de valorarse tanto a sí mismos como a los demás, no llegan a obedecer de manera correcta las indicaciones y estos pequeños problemas son los causantes de que poco a poco la autonomía no se pueda evidenciar en las personas.

PUIG RIVORA Y GARCIA MATIN (2007) nos presentan en su libro competencias en autonomía e iniciativa personal una relación entre la autonomía y diferentes aspectos que se relacionan e intervienen en esta. Entre estos aspectos se encuentran:

La libertad, condición de autonomía

De la libertad a la autonomía

“La libertad es una condición necesaria aunque no suficiente de la autonomía. Hace falta algo más que libertad para alcanzar la autonomía. De todas maneras, con frecuencia la falta de libertad se convierte en un acicate para la autonomía”.

En búsqueda del desarrollo de la autonomía es importante y fundamental el esfuerzo por ampliar la libertad, donde también se expresa y crece la autonomía, de esta manera se desarrollara plenamente.

Es necesario superar la pereza y la falta de confianza en si mismo que producen miedo y desconfianza. Por otra parte, es necesario también formar aquellas capacidades que han de permitir un uso recto de la razón.

“No habrá autonomía sin la adquisición de las disposiciones para razonar y tampoco sin la adquisición del hábito de hacerlo normalmente En cierto modo la

educación es una preparación de la razón para alcanzar la autonomía.” La educación se convierte en una herramienta fundamental que día a día aporta una serie de conocimientos esenciales para el ser humano que progresivamente se convierten y se aplican en la vida logrando seres autónomos, capaces de razonar a diferentes situaciones.

Autonomía y conciencia

BILBENY 1992 “Cuando el ser humano actúa con lo que le dicta su conciencia en consecuencia, sea cual sea la opción que adopte y aunque coincida con alguna influencia que ha recibido, estará actuando de modo autónomo”. Muchas veces se reciben pautas por parte de diferentes personas que de una u otra forma quieren aportar a la solución de situaciones, por más pautas y consejos recibidos, lo más importante es que como personas autónomas se tome conciencia y razón de una adecuada solución.

De acuerdo con la relación que se plantea entre autonomía y conciencia el autor plantea que “La autonomía es la mas alta cualidad humana que eleva a las personas mas allá de las cosas, las convierte en protagonistas irrepetibles de sus vidas y las hacen sujetos con dignidad.” El ser humano es un único e irrepetible en la toma de decisiones y actitudes que toma frente a los demás, lo cual hace que se diferencien unos de otros, se estén formando como personas dignas y se conviertan en un ejemplo mas para la sociedad.

Autonomía y dialogo

“En este nuevo contexto, la autonomía de la persona se manifiesta en la medida de que cada sujeto es reconocido como interlocutor valido. Si se nos reconoce como interlocutores, a la vez se nos esta aceptando como individuos y como

sujetos abiertos a los demás”. En relación con el dialogo la autonomía se manifiesta en la capacidad que se tiene como seres humanos para proponer, interactuar y expresar con los demás sucesos de la vida cotidiana.

Si se reconoce en las personas esta capacidad y facilidad de dialogo con la sociedad se estará fortaleciendo la autonomía de manera que la persona esta en interacción con el otro y continuamente se reciben aportes significativos. En muchas ocasiones la autonomía se ve afectada por situaciones en donde se pretende expresar lo que se siente pero por temor a equivocarse y sentir el rechazo de los demás se observa un bajo nivel de autonomía en las personas.

Surge nuevas propuestas que se involucran dentro de la autonomía y el autor las plantea a continuación, la innovación y la oportunidad de emprender nuevos cambios.

La autonomía como innovación cívica

“La autonomía no se circunscribe a la libertad y moralidad, sino que abarca también las decisiones humanas que se llevan a cabo en cualquier ámbito vital siempre y cuando surjan de un acto voluntario y reflexivo.” Para ejercer y obtener autonomía se debe generar un acto individual, donde se observe por parte de la persona un acercamiento a la interiorización en cualquier estado que se presente y este en la capacidad de proponer e indagar sobre las diferentes necesidades.

Abrir nuevos mundos

“La autonomía es conducir por si mismo la propia vida en tantos ámbitos como sea posible, pero de la mano de esta aplicación del concepto nos acercamos a una concepción de la autonomía que la entiende como la capacidad de innovar, de anticiparse, de emprender proyectos, de abrir nuevos mundos cuando la tradición

a envejecido o se nos releva como inaceptable.” En el momento en que la persona a visualizado y vivido nuevas experiencias estará en la capacidad de promover nuevas ideas que se convertirán en acciones creativas que manifestaran en la persona cambios positivos, que generen nuevos pensamientos en los cuales se evidencien propuestas a nivel social, cultural y laboral.²

Autonomía como innovación

“La autonomía no es exactamente innovación, sino capacidad para detectar la necesidad de cambios y llevarlos a cabo. En todo caso es lo contrario de la pasividad, la conformidad, la repetición o la falta de compromiso cívico”. Para lograr la formación de seres autónomos no solo basta poseer innovación, se requiere de la capacidad observar y evidenciar las fallas que se están presentando en la vida social, no obstante con evidenciar estas fallas se debe proponer diferentes soluciones que generen transformaciones satisfactorias al ser humano.

Autonomiza iniciativa en la educación física

Como se observo anteriormente se define la autonomía desde tres puntos de vista diferentes, se plantean relaciones, y se observan las diferentes propuestas en las que se involucra la autonomía frente al individuo.

A continuación se relaciona como la autonomía se involucra en la educación física. Entre las aportaciones más significativas de la educación física al desarrollo de la autonomía y a la iniciativa personal destacamos las siguientes:

² FLOREZ, F. SPINOSA, C. DREYFUS. H. Abrir nuevos mundos, Madrid, 2000.

Conocimiento y aceptación de uno mismo

“El desarrollo de las habilidades motrices tiene como punto de partida el conocimiento del cuerpo, aceptando sus posibilidades y carencias. Conocer el cuerpo permite trabajarlo con criterios de realidad, fijándose metas alcanzables cuyo logro genere seguridad y confianza, y predisponga a sentirse competente en el plano motor”. El sentirse bien con uno mismo es un elemento indispensable para la creación de un buen concepto sobre el cuerpo, y generar así un alto nivel de autoestima, todo ello se genera a través de procesos autónomos y responsables que brinden y aporten en la persona una satisfacción tanto personal como social y esta se sienta a gusto de lo que se esta elaborando día a día.

Comunicación y trabajo cooperativo

“El trabajo cooperativo refuerza el desarrollo de la autonomía personal a partir de: Las relaciones próximas entre iguales, el sentimiento de pertenencia a un colectivo, el autocontrol de la conducta y la comunicación creativa de lo que pensamos y sentimos.” Según lo planteado por PUIG Y GARCIA el trabajo en equipo es un arma fundamental para fortalecer la autonomía, estar relacionándose continuamente con otros seres humanos brinda nuevos conocimientos que a partir de ellos se generan y expresan nuevas sensaciones, claro esta que se debe respetar los diferentes puntos de vista y las diferentes discapacidades que se tengan en el equipo. El estar vinculado a un grupo de hecho ya nos genera un sentimiento de pertenencia el cual la persona debe asumir con toda responsabilidad y así mismo aportar al equipo que se pertenece.

Hábitos de vida saludables

“Valorar la actividad de física como elemento indispensable para preservar la salud y reconocerla como factor de prevención de riesgos coloca al alumno frente a una situación de responsabilidad para decidir como va a gestionar el cuidado de su salud.”³ El individuo al obtener una serie de conocimientos sobre la actividad física ya esta en la capacidad de gestionar su propia actividad que le genere hábitos de vida saludables y se observe en el un gran afecto por la actividad que demuestre que es un ser autónomo y no depende de terceros para poder cuidar su cuerpo y mejorar así su calidad de vida.

Tabla 1. Objetivos de la autonomía en la educación física

OBJETIVOS REFERIDOS A LA AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSONAL⁴
AREA DE EDUCACION FISICA
Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y hacia las demás personas, y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artísticas expresivas.

³ PUIG ROVIRA. GARCIA M. Competencias en autonomía e iniciativa personal. Madrid 2007.

⁴ Ibid.

Regular y dosificar el esfuerzo llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.

La construcción de la autonomía

Empecemos por las circunstancias que hacen posible la formación de la autonomía. “La condición esencial de la autonomía es que los sujetos vivan en un espacio de libertad”.

Cooperación e individualización

“Gracias a la cooperación, la autonomía supera el egocentrismo, que reduce las influencias sobre el sujeto a un solo punto de vista. Y, gracias a la individualización, la autonomía supera a la uniformidad y la conformidad que ahogan la crítica, la creatividad y la transformación personal y social. Es decir la autonomía es la creación de una voz personal que contiene tanto la propia posición como la de todos los demás”.

Entendemos por cooperación la interacción entre sujetos con roles iguales, pero quizás con puntos de vista diferentes que se comprometen a perseguir unos objetivos compartidos. En el momento en que la cooperación se pone en práctica suelen desarrollarse diversos procesos de diálogo, acción conjunta y colaboración que producen en cada uno de los participantes nuevos puntos de vista propios que, sin embargo, integran la perspectiva de los demás participantes. La cooperación está en la base de la autonomía.

En cuanto a la individualización, la entendemos como la constitución de un lugar propio desde donde conducirse. La autonomía se ejerce desde ese lugar que nos permite ser, actuar y pensar por nosotros mismos. En la actualidad, la

individualización se vive como la posibilidad e incluso la obligación de construirse a si mismo reflexivamente.

“La construcción de la autonomía requiere espacios de libertad donde pueda desarrollarse la cooperación y la individualización, pero ninguno de estos dos mecanismos se activaría realmente sin el contacto con la realidad”.

Para una pedagogía de la autonomía

A partir de las aproximaciones estudiadas anteriormente, vamos a proponer una pedagogía de la autonomía y la innovación. Una pedagogía que debe impulsar al menos seis grandes líneas de acción:

- Diseñar espacios educativos mas libres que permitan aumentar la participación de los jóvenes.
- Favorecer la cooperación entre iguales para desarrollar la consideración y la superación de puntos de vista encontrados.
- Fomentar procesos de individualización que apunten a la construcción de identidades electivas y flexibles.
- Desarrollar las destrezas de pensamiento e investigación que permitan pensar por uno mismo y son coacción.
- Desarrollar las capacidades socio-morales que permitan la reflexión y la acción moral autónomas.
- Avivar el compromiso cívico que muestre las posibilidades de la intervención y la transformación social.

Tabla 2. Pedagogía de la autonomía

UNA PEDAGOGIA DE LA AUTONOMIA Y LA INICIATIVA PERSONAL	
Debe favorecer...	Con métodos como...
<ul style="list-style-type: none"> - La participación - La cooperación entre iguales - La individualización - El pensamiento y la investigación 	<ul style="list-style-type: none"> - El autogobierno escolar - El aprendizaje cooperativo - La reflexión sobre si mismo - El trabajo por proyectos

- El juicio y acción socio-moral	- La deliberación moral
- El compromiso cívico	- El aprendizaje servicio

Adulto mayor:

Según Carretero, Palacios y Marchesi, una persona mayor es definida convencionalmente como toda aquella que tiene 60 años. Alrededor de esta edad pueden surgir, dependiendo mucho de las características de cada persona y de su historia de vida, cambios biopsicosociales entre los que se encuentran:

1. Esta etapa es considerada como la última de la vida, por lo que frecuentemente se relaciona con la muerte, cosa que disminuye la motivación y autoestima, afectando los proyectos de vida.

El adulto mayor en la actualidad, es una persona preocupada por vivir plenamente en esta etapa de su vida, a diferencia de generaciones anteriores hoy nos encontramos con muchos adultos mayores participativos, activos y con grandes deseos de mantenerse en forma.

2. Dentro del ámbito laboral se puede considerar poco o nada productiva a esta población, por lo que les resulta muy difícil encontrar trabajo y como consecuencia se ve afectado su estado financiero, o bien, pueden encontrarse jubilados.

Estas personas son consideradas poco productivas en el ámbito laboral por la pérdida de sus capacidades y habilidades, cada vez se encuentran reflejados ante una sociedad como personas con un deficiente desarrollo de hiperactividad para llevar a cabo dicha actividad.

3. En la familia, en algunos casos son considerados como una carga, ya que tienen que mantenerlos y cuidar de ellos.

4. Cambios físicos, emocionales, sociales y biológicos por lo que, de no contar con un apoyo social satisfactorio, tales cambios influyen para la aparición de trastornos depresivos y otros trastornos emocionales”.⁵

En el ámbito familiar, el adulto mayor se encuentra discriminado, ya que es visto como una persona incapaz, en algunos casos la solución para esto es internarlos en casas de hogar sin tener conocimiento del daño que se le causa a una persona que se encuentra en la última etapa de la vida, es por esto que debemos inducir al adulto mayor a que desarrolle cada vez su autonomía para lograr una dependencia personal ante una sociedad por la cual se encuentra en total rechazo.

La población de adultos mayores hoy en día es considerada como un tópico importante a tratar dentro de la investigación, ya que se tiene estimado que en un futuro, a nivel mundial, una de cada cuatro personas pertenezca a este grupo.

Autores como Triado y Villar, plantean que el adulto mayor a lo largo de su vida, ha presentado una serie de inconvenientes, los cuales lo alejan cada día más de un buen vivir, en la actualidad algunos estudios han demostrado además de aumentar el peso, la grasa corporal se redistribuye de manera desfavorable para la salud del adulto mayor, aumentando la cantidad de tejido adiposo en la parte central del cuerpo, lo cual puede ser un importante factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas y alteraciones metabólicas, son muchos los factores que abstienen al adulto mayor de su práctica física.⁶

En muchas ocasiones el adulto mayor es discriminado en la sociedad, el profesional del deporte y la recreación es el principal promotor de ello, causando

⁵ Carretero, M Palacios, J & Marchesi , Psicología evolutiva : adolescencia, madurez y senectud. Madrid: España. (2000).

⁶ Triado, C & Villar, F Psicología de la vejez. Madrid: Alianza. (2006)

así una gran desmotivación para efectuar su practica física, la deficiencia cronológica en sus actividades, generan desorden, lo cual al adulto mayor le indispone a la hora de realizarla.⁷

Según Triado y Villar, la motivación es un factor fundamental para que el adulto mayor realice adecuadamente su actividad física, el apoyo de un profesional es considerado como un tópico de suma importancia ya que es por el conocimiento de este que se llevara a cabo la práctica de manera beneficiosa para cada una de estas personas.

González J. sostiene que a medida que avanza los años con nuevas tecnologías se ha observado que una sociedad tan importante como el adulto mayor esta siendo apartada día tras día de la actividad física, siendo esta un beneficio personal en cuanto a que ayuda a mantener un estado de salud optimo y una mejora en su calidad de vida sobre la importancia de cuidar su cuerpo, desafortunadamente son escasas, día tras día vamos alejando más de la sociedad de la cual un día hicieron parte.

Al respecto se ha comprobado que cuando los adultos mayores participan en redes sociales de forma activa, logran sentirse mejor que aquellos que no participan y que la creación de vínculos con otras personas sirven de apoyo emocional en sus vidas. De manera que la fuente de apoyo que las personas mayores pueden recibir de la familia, del apoyo social informal (vecinos amigos) y del formal (servicios sociales, ayuntamientos, órganos estatales, entre otros) resulta esencial para una vejez feliz y exitosa.⁸

Características del adulto mayor:

⁷ González, J Dinámica de grupos, técnicas y tácticas .México: PAX México. (1994).

⁸ LEWIS, R Y MODLESKY, C. Nutrición, actividad física, y salud de hueso en mujeres. Diario Internacional de Nutrición de deporte, 8: 250-284,1998

Según Craig (2001), los cambios biológicos, psicológicos, que se presentan con el envejecimiento influyen decisivamente en el comportamiento del individuo mayor, el declive de las aptitudes físicas, las alteraciones en los hábitos de vida y desempeños sociales van tornando inactivos a los ancianos.

Los efectos de la inactividad pueden resultar en un descenso en la autoestima, apatía, inseguridad, falta de motivación y aislamiento que van a interferir en su satisfacción personal.

La pérdida de algunas características en el adulto mayor es un problema que se observa día tras día ya que no se realizan las orientaciones adecuadas en este tipo de personas, es fundamental desarrollar e involucrar en estas personas la motivación, el interés, el agrado, etc., por querer desarrollar alguna actividad.

En la vejez la satisfacción influye factores como:

- La salud.
- La situación económica.
- La clase social.
- El estado civil.
- Una vivienda adecuada.
- El nivel de interacción social.
- El transporte.

“Los efectos positivos en el bienestar psicológico, en el adulto mayor, están relacionados con sentimientos de seguridad en sí mismo, la satisfacción puede ser representada por el bienestar subjetivo, que se caracteriza por la ausencia de emociones, como disminución en la memoria, bajo estado de ánimo, depresión y sentimiento de infelicidad.” (FEBER 1996).

En la parte psicológica el adulto mayor se percibe simplemente como una persona más dentro de la sociedad, en esta población se tiende a perder el gusto por querer vivir puesto que no se sienten en condiciones adecuadas para expresarse ante los demás.

Entre las situaciones que hoy en día preocupan a los adultos mayores están la facilidad con que pueden olvidar las cosas que consideran importantes y la pérdida de sus capacidades, por otra parte experimentan temor por vivir, ya que sus amistades de año se van ausentando por enfermedad o muerte.

Cesar Coll (2009), define cada una de las etapas de la vida, entre las cuales define algunas características principales en el adulto mayor, como lo son:

- Permanecer físicamente saludable y ajustarse a las limitaciones.
- Mantener un ingreso adecuado y medios de sostenimiento.
- Ajustarse a nuevos roles de trabajo.
- Establecer condiciones adecuadas de vivienda y vida.
- Mantener la identidad y el estatus social.
- Encontrar compañía y amistad.
- Aprender a usar el tiempo libre de manera placentera.
- Establecer nuevos roles en la familia.
- Lograr la integridad mediante la aceptación de la propia vida.

El adulto mayor y su interacción laboral:

Es necesario conocer en detalle cómo se insertan las personas de edad en el mundo del trabajo, por sus implicancias en la seguridad económica de estas personas (además de los efectos psicológicos).

“La edad de retiro de la actividad laboral está regida por disposiciones legales y, con variaciones según el país y el sexo, oscila entre los 60 y 65 años. Sin embargo, al llegar a esta edad hay quienes continúan trabajando” (CEPAL, 1997), lo que lleva a preguntarse si ello obedece a deseos personales o a una necesidad económica.

En el adulto mayor hoy en día se observa discriminación en el ámbito laboral, ya que no son tenidos en cuenta por la pérdida de sus capacidades y por el difícil desenvolvimiento en esta actividad, socioeconómicamente se ven afectados puesto que algunos de ellos sobreviven de los ingresos que les aporta una jornada laboral.

Usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, o bien jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida.

El adulto mayor afronta una de las etapas de mayores retos, ya que inicia una fase en la que su estado de salud y condiciones de vida se vuelven cada día más vulnerables.

En el ámbito laboral, es muy poca la población de adultos mayores que se encuentran trabajando, en esta etapa el adulto mayor requiere emprender nuevos aprendizajes, los cuales pueden generar ansiedad, frustración y baja autoestima,

el adulto mayor necesita de un ámbito que le proporcione oportunidades para integrar así mismo conocimientos desde diferentes puntos de vista.

Casa de hogar para el adulto mayor:

Una de las constantes encontradas en estos sitios es que, por una parte, existe poco personal para atender las necesidades ocupacionales de los adultos mayores y, por otra, quienes ahí laboran no cuentan con la capacitación necesaria para atender las demandas del adulto mayor.

En estos sitios es frecuente encontrar que los adultos mayores carecen de opciones para participar en actividades que sean de su interés. Se observa una tendencia a tratarlos como personas con menor capacidad de decisión, y se da por hecho que ante limitaciones propias de la edad, como debilidad visual, fallas de audición, limitación en la movilidad, ya no pueden seguir realizando actividades significativas, en vez de buscar alternativas que les ayuden a mantenerse independientes y activos.

El adulto mayor recibe por parte de estos asilos una convivencia inadecuada debido a que allí no poseen las condiciones necesarias para mantener en cuidado permanente a esta población, es importante para el adulto mayor realizar actividades que lleguen a producir interés dentro de ellos, tanto para lograr fortalecer su autonomía como para concientizarlos de que aun son importantes dentro de nuestra sociedad.

Por otra parte, se observa que en las instituciones de hogar, se carece de mobiliario apropiado para cuidar la higiene postural del adulto mayor, como lo son sillas y mesas aptas para que mantenga un buen apoyo y tenga una alineación adecuada en su espalda.

En las instituciones las herramientas deben ser las apropiadas para esta población, ya que cada persona posee diferentes características, es importante aplicar un proceso adecuado ante la salud para de esta manera prevenir cualquier tipo de enfermedad.

Otro de los problemas frecuentes encontrados en los asilos en que estos se ubican en ocasiones en casas de dos pisos, lo cual aísla al adulto mayor que está imposibilitado para subir y bajar escaleras, Aunado a ello es frecuente la falta de recursos en personal e instalaciones para atender problemas de salud, tales como incontinencia, alteración de la marcha o demencia.

Para resolverlo se solicita que los familiares contraten su propio cuidador, lo cual incrementa considerablemente los costos para la familia y ocasiona un gasto innecesario, otra opción consiste en apartar a los adultos mayores para que sus conductas disruptivas no causen mayor problema al resto del grupo.

En muchas casas de hogar, los adultos mayores no sienten la comodidad necesaria para permanecer allí, puesto que tanto estructuralmente como personalmente no funcionan de manera adecuada las organizaciones dentro de estos asilos, en muchos casos estas personas que mantienen al cuidado de esta población prefieren aislarlos de algunas actividades para prevenir problemas con los demás ya que no cuentan con las mismas capacidades.

4.2 ACTIVIDAD FÍSICA

Devis (2000) define la actividad física como “cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, lo que nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea.” Este autor, así como Gauvin (1994) y Shephard (1995), incluyen dentro del concepto de actividad física las prácticas cotidianas, como caminar, actividades laborales y domésticas, así como otras más organizadas y repetitivas, como el ejercicio físico y las actividades de carácter competitivo como los deportes.

Según Sánchez Bañuelos (1996), "uno de los hábitos importantes considerados como positivos respecto del estilo de vida es la práctica de la actividad física".

La actividad física para el adulto mayor es un tema relevante, incluso estratégico, como desde una visión global. Así, el hecho de que una persona decida iniciar una actividad física, puede lograr un cambio positivo en su calidad de vida, esta le ayudara a aumentar su equilibrio personal, mejorar el estado de ánimo y su salud.

Caspersen, (1985), define la actividad física como "todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasiona un gasto de energía que dependerá de la masa muscular implicada, de las características de dicho movimiento, de la intensidad, duración y frecuencia de las contracciones musculares"

Bouchard, (1993), introducen un matiz a esta definición, señalando que la Actividad Física tiene que ser enérgica, con un compromiso fisiológico mínimo, que suponga un aumento sustancial respecto al gasto energético de reposo.

De acuerdo con las definiciones de Caspersen, (1985) y Bouchard,(1993), podemos afirmar, por un lado, que la Actividad Física lo es prácticamente todo: desde subir

escaleras, hasta pasear, leer, cocinar, etc., por otro, que la Actividad Física debe ser enérgica, es decir, debe tener un compromiso fisiológico mínimo.

La actividad física ayuda a prevenir posibles problemas y deficiencias tanto físicas como psíquicas, siempre y cuando se realicen periódicamente y adaptada a las posibilidades de cada persona. Este objetivo debería ir ligado siempre a una actividad física permanente, o sea, desde la infancia hasta la senectud. Es necesario realizar actividades adaptadas y que tengan en cuenta los factores de riesgo y los cambios que se producen en el proceso de envejecimiento.⁹

Es necesario como educadores físicos inculcar una buena práctica de actividad física desde edades tempranas, para que estas personas al transcurrir de sus años lleven un proceso activo, regulado y progresivo, con el objetivo de establecer un estilo de vida apto para cada persona, en donde se sientan plenos y capaces de realizar un innumerables actividades sin depender de terceros

La práctica de actividad física puede ayudar a:

- Mantener la forma, las cualidades y las capacidades físicas en óptimas condiciones.
- Mantener la autonomía física y psíquica, y la capacidad de funcionar sin ayuda de otra persona.
- Mantener en lo posible la memoria, capacidad de atención y retención.
- Mantener la movilidad del aparato locomotor: huesos, músculos, ligamentos y tendones.
- Mantener las funciones orgánicas en óptimas condiciones.
- Mantener la alegría de vivir, planificar, programar etc.

⁹ Pont Geis P. Tercera edad actividad física y salud. Barcelona, 2003. Ed, paidotribo. Pág. 62

-Para ayudar a envejecer en óptimas condiciones físicas y psíquicas, evitando en lo posible tomar medicamentos adicionales.

-Ayudar a mantener activas nuestras capacidades intelectuales.¹⁰

Teniendo en cuenta que la practica de actividad física genera beneficios totalmente positivos en todas las edades practicándola de una manera adecuada, la organización mundial de la salud quiso incluir como parte primordial de la sociedad la actividad física para el adulto mayor, como iniciativa de estimulación para que estas personas se sientan mas incluidas y reconocidas en sus practicas.

> **1999 -Año Internacional de las Personas Adultas Mayores**, Naciones Unidas: La Organización Mundial de la Salud - OMS promovió una caminata mundial para celebrar el envejecimiento, y estimular a las personas mayores a permanecer físicamente activas. Llamado el Abrazo Mundial, tal evento consistió en una cadena de caminatas organizadas localmente, la cual rodeó el mundo durante 24 horas. Desde 1999 el Abrazo Mundial se ha convertido en una celebración anual que tiene lugar siempre alrededor del primer día de octubre, Día Internacional de las Personas Adultas Mayores.¹¹

> **2002 - Día Mundial de la Salud, de la OMS**

Dedicado al lema, Muévete para tu Salud, para realzar y promover los beneficios de la actividad física para todas las edades, la OMS ha continuado estimulando la actividad física en todas partes del mundo bajo este lema y continuara haciéndolo en años futuros.¹²

Es necesario realizar actividades físicas y deportivas adaptadas a cada edad, según las propias necesidades, posibilidades de cada persona. Todos los grupos

¹⁰ Pont Geis P. Tercera edad actividad física y salud. Barcelona, 2003. Ed, paidotribo. Pág. 64

¹¹ Organización mundial de la salud 1999.

¹² Organización mundial de la salud 2002

de edad niños, jóvenes, adultos, y adultos mayores deberían practicar alguna actividad física y/o deporte adaptado a sus necesidades.

Es de vital importancia generar la iniciativa de proyectos novedoso de actividad física para la sociedad, en donde no solo se incluya para las personas de estratos más elevados o fundaciones reconocidas, si no para todas aquellas ciudades, departamentos, localidades, veredas o sitios apartados de nuestro país, en búsqueda de mejorar estilos de vida y adaptándonos a las condiciones de cada una de estas personas. Asi generando cambios positivos en cada uno de estos sitios, la educación de por el cuidado de nuestro cuerpo se va a expandir disminuyendo riesgos de enfermedades.

Para la práctica de actividad física se debe tener en cuenta cuatro tipos, que se logra mediante una variedad de diferentes actividades diarias o ejercicios específicos, las cuales ayudan a las personas a trabajar a un ritmo apropiado y una progresión gradual ayudando a buscar beneficios propios y satisfactorios.

Tipos de actividad física

Indicaciones generales, beneficios y precauciones

Existen cuatro tipos de actividad física:

- 1) Resistencia (aeróbica).
- 2) Fortalecimiento (fuerza).
- 3) Equilibrio.
- 4) Flexibilidad (estiramiento).

1. Resistencia (también llamado ejercicio cardio-respiratorio o aeróbico)

- Las actividades de resistencia son aquellas que aumentan las frecuencias cardiaca y respiratoria por períodos prolongados.
- Las actividades de resistencia moderadas incluyen caminar enérgicamente, nadar, bailar y andar en bicicleta.
- Las actividades de resistencia rigurosas incluyen subir escaleras o cerros, trotar, remar, nadar muchas vueltas continuas en la piscina y andar en bicicleta cuesta arriba.

Beneficios específicos de los ejercicios de resistencia

- Mejoran la salud del corazón, de los pulmones y del sistema circulatorio.
- Aumentan el vigor y mejoran el funcionamiento de todos los aparatos y sistemas del cuerpo, al aumentar el flujo sanguíneo.
- Ayudan a prevenir o retardar algunas enfermedades crónico-degenerativas, tales como la enfermedad del corazón, la hipertensión y la diabetes, entre otras.

¿Cuánto ejercicio de resistencia se recomienda?

- La meta para el ejercicio de resistencia cardiovascular es llegar al menos a 30 minutos de actividad, entre moderada y enérgica, todos los días de la semana, o la mayor parte de ellos.
- La actividad debe aumentarse gradualmente, comenzando con tan sólo 5 minutos por vez, si es necesario, especialmente si la persona ha estado inactiva por mucho tiempo.
- El hacer menos de 10 minutos de ejercicio a la vez no brindará los beneficios cardiovasculares y respiratorios deseados.

2. Fortalecimiento(o de fuerza)

- Los ejercicios de fortalecimiento son actividades que desarrollan los músculos y fortalecen los huesos.

- Algunos ejemplos de ejercicios específicos de fortalecimiento incluyen flexionar y extender los brazos y las piernas en diferentes direcciones, así como sentarse y pararse de una silla en forma repetida.
- Los ejercicios de fortalecimiento también pueden hacerse con una variedad de elementos, incluyendo bandas elásticas de resistencia y equipo de pesas, o sustitutos para las pesas, tales como botellas de plástico y medias llenas de frijoles o de arena.

Beneficios específicos de los ejercicios de fortalecimiento

- Pueden restaurar el músculo y la fuerza. Las personas pierden del 20 al 40% de su tejido muscular a medida que envejecen (dicha pérdida de masa músculo-esquelética se denomina *sarcopenia*), y pequeños cambios en el tamaño de los músculos pueden lograr grandes diferencias en el fortalecimiento o la fuerza, especialmente en quienes ya han sufrido una significativa pérdida muscular.
- Ayudan a prevenir la pérdida ósea (osteoporosis), y aumentan el metabolismo para mantener bajo peso y adecuado nivel de azúcar en la sangre.
- Sobre todo: contribuyen a que las personas sean lo suficientemente fuertes como para mantenerse activas e independientes.

¿Cuánto ejercicio de fortalecimiento se recomienda?

- Se recomienda hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los principales grupos musculares al menos dos veces a la semana, pero no para el mismo grupo muscular durante dos días consecutivos.
- Dependiendo de la condición de la persona, puede comenzar utilizando un pequeñas pesas de una o dos libras (de medio a un kilogramo), y aumentar la cantidad de peso gradualmente.

- Cuando se usan pesas, deben tomarse 3 segundos para levantar y 3 segundos para bajar las pesas.
- Si no se puede levantar una pesa más de 8 veces, es demasiado pesada; si se puede levantar más de 15 veces, es demasiado liviana.

3. Equilibrio

- Los ejercicios de equilibrio se pueden hacer en cualquier momento y en cualquier lugar. Incluyen actividades tales como caminar afianzando primero el talón y luego la punta de los dedos, pararse afianzándose en un pie, y luego en el otro (mientras se espera el autobús, por ejemplo), ponerse de pie y sentarse en una silla sin utilizar las manos.

Beneficios específicos de los ejercicios de equilibrio

Al mejorar el equilibrio y la postura estos ejercicios pueden ayudar a prevenir caídas y fracturas de cadera, las cuales constituyen una de las principales causas de discapacidad en las personas adultas mayores.

4. Flexibilidad (o estiramiento)

- Los ejercicios de estiramiento son actividades que mejoran la flexibilidad, tales como flexiones o inclinaciones y extensiones, incluyendo doblar y estirar el cuerpo.

Beneficios específicos de los ejercicios de estiramiento (o flexibilidad)

- Ayudan a mantener flexible el cuerpo y a mejorar el estado de movilidad de las articulaciones.
- Dan más libertad de movimiento para realizar las actividades diarias necesarias para la vida independiente.

- Pueden ayudar a prevenir las lesiones, ya que al tener mejor elasticidad, existe un menor riesgo de ruptura muscular en caso de movimientos bruscos.
- Tienen un efecto relajante.

¿Cuánto ejercicio de estiramiento se recomienda?

- Los ejercicios de estiramiento deben hacerse regularmente después de otras actividades físicas cuando los músculos están calientes.
- Aunque la persona no esté realizando otra actividad física, el estiramiento debe hacerse al menos 3 veces a la semana durante por lo menos 15 minutos, después de calentar los músculos.
- El estiramiento debe mantenerse durante 10 a 30 segundos y repetirse de 3 a 5 veces.

Al realizar la práctica de cada una de estos tipos de actividad física se debe tener en cuenta las recomendaciones generales dadas y recomendaciones para así tener unos beneficios.

De acuerdo con la práctica de actividad física se debe intervenir de una forma muy adecuada en el adulto mayor, ya que estas personas tienen unos factores de riesgo ya sea por alguna enfermedad específica o simplemente por ser personas sedentarias, que hacen que la práctica sea más preventiva de acuerdo a las condiciones de cada adulto.

Actividad física para el adulto mayor

“Tenemos un remedio inmediato, seguro y confiable para algunos de los principales riesgos de salud relacionados con el consumo no saludable. Es gratis.

Funciona para ricos y pobres, para hombres y mujeres, para jóvenes y mayores. Es la actividad física. Al menos treinta minutos todos los días.”¹³

La actividad física constituye junto con la alimentación los dos elementos claves que definen la esperanza de vida de las personas (Ramos, 2002). Actualmente, ningún grupo de la sociedad puede obtener más beneficios de la actividad física y la alimentación que el colectivo de las personas mayores (Drewnowski y Evans, 2001). Ambos factores poseen un papel vital en la promoción de la salud y prevención de enfermedades en las personas mayores (Varo, Martínez, y Martínez-González, 2003; Stephens y Craig, 1990). Según diversos estudios (Lidsted, Tonstad y Kuzma 1991a; Linsted, Tonstad y Kuzma 1991b), existe una relación directa y positiva entre la realización de actividad física y aumento de la esperanza de vida. La inactividad física constituye uno de los factores de riesgo más importantes que amenazan a la salud global de los seres humanos (Gonzalo y Pasarín, 2004; Erikssen, 2001). La presencia o ausencia de actividad física condiciona que la persona desarrolle su vida ligada a dos polos completamente opuestos: salud y enfermedad (Ramos, 2002). Por ello, el proceso de envejecimiento que se produce en el organismo de las personas puede verse acelerado o ralentizado en función de su nivel de actividad física (Varo, Martínez y Martínez-González, 2003).

Una de las principales preocupaciones a nivel mundial es con el envejecimiento de nuestras poblaciones. Sabemos que tanto en los países desarrollados como en los que están en vía de desarrollo existe una tendencia a aumentar la expectativa de vida a nacer y a que tengamos cada vez mas personas mayores de 60 años. Uno de los factores determinantes de los efectos del envejecimiento es la disminución del nivel de actividad física. A medida que envejecemos nos volvemos más sedentarios y este menor nivel de actividad hace que perdamos capacidades y

¹³Gro Harlem Brundtland, Directora General, Organización Mundial de la Salud (Asamblea Mundial de la Salud, 2002).

habilidades físicas. La principal estrategias para disminuir los efectos del envejecimiento esta por tanto en evitar la pérdida de actividad física que ocurre con la edad.

La práctica de actividad física regular es una de las propiedades de la salud pública como forma de prevención de enfermedades crónico-degenerativas especialmente en la tercera edad. Los principales beneficios evidenciados científicamente son: control de peso corporal, disminución de grasa corporal, aumento de la masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, aumento de volumen sistólico, ventilación pulmonar, consumo máximo de oxígeno, disminución de la frecuencia cardiaca y de la presión arterial y mejora del perfil de lípidos; existen también mejora del auto concepto, autoestima, imagen corporal y disminución de stress, ansiedad, insomnio, consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y de las socialización.¹⁴

La actividad física en los adultos mayores es indispensable para disminuir los efectos del envejecimiento y preservar la capacidad funcional del anciano.

Es por ello que, los factores que demuestran por qué hacer actividad física, se agrupan en dos vertientes que repercuten positivamente en un mejor bienestar psíquico.

La primera de ellas alude al bienestar físico y salud y engloba aspectos referentes a la prevención, mantenimiento y rehabilitación en personas mayores. Su objetivo es básicamente utilitario, orientado a la mejora y mantenimiento de la salud. La segunda vertiente muestra aspectos lúdicos sociales y afectivos y recoge aspectos recreativos. Su finalidad es recreativa. Cada actividad llevará implícito un objetivo principal, pudiendo ir acompañada al mismo tiempo y de forma paralela de un objetivo secundario. (Pont, 2002).

¹⁴ ANDRADE, E.L., MATSUDO, S.M.M., MATSUDO, V.K.R., ARAUJO, T.L. Índice de masa corporal y funcionamiento neuromotor en mujeres ancianas. Actividad física y salud, Dallas, 1996.

Muchas personas mayores no se tienen en cuenta en estas dos vertientes, no le damos gran importancia, así el adulto no mejora en sus ámbitos sociales y personales, ya que de una u otra manera hay que buscar de estos dos factores para que hagan que la vida sea más agradable, feliz, y provechosa generando vínculos de amistad y mejoras en su salud en cada uno de ellos

A continuación mencionamos brevemente los tres aspectos del ámbito en el cual se centra la actividad física para el adulto mayor.

Prevención

“La actividad física orientada a la prevención ayuda a prevenir problemas y deficiencias a nivel físico y psíquico. Para ello debe realizarse de forma periódica y adaptada a las características personales y posibilidades de cada persona, teniendo presentes los factores de riesgos que lleva implícitos el proceso de envejecimiento.

La actividad física enfocada al mantenimiento de las capacidades físicas y psíquicas debe reunir unas características similares a la prevención. Nuestro objetivo es que la persona envejezca de la mejor manera y en las mejores condiciones posibles” (Pont, 2002).

Cuanto más temprano sea su comienzo mayores serán los beneficios preventivos en la tercera edad, un buen análisis de cómo se encuentra cada persona hace que se ven mucho más precisos y evidentes los beneficios esperados

Mantenimiento

Si una persona mayor realiza actividad física, ya sea para prevenir o bien para mantener, la actividad física será la misma; lo que varía es el fin último para el que se va a realizar. Mientras unas personas intentarán prevenir posibles malformaciones,

otras lo que querrán es mantenerse en las mejores condiciones y conservar su autonomía y su movilidad. Tanto en un caso como en otro, la finalidad es la misma: retardar en lo posible el cambio físico y psíquico que conlleva el envejecimiento. (Pont, 2002).

Al hablar de mantenimiento, nos referimos al hecho de que las personas mayores puedan realizar actividad física con el objetivo de mantener, en la medida en que sea posible, sus capacidades físicas y psíquicas en condiciones óptimas.

Rehabilitación

La rehabilitación, un tema cada vez más significativo en la tercera edad trata de dar solución a problemas físicos, lesiones o procesos degenerativos característicos de la edad. (Pont, 2002).

La actividad física con un fin recreativo y lúdico constituye una actividad gratificante y placentera para este colectivo. (Pont, 2002).

Es por tanto, sumamente importante adecuar la actividad al tipo de dolencia o problema físico del adulto mayor. Deben llevarse a cabo actividades con la intención de ocupar el tiempo libre de las personas mayores, con la intención de divertirse y pasarla bien.

¿Cuándo hacer actividad física?

“Si los beneficios de la actividad física son cada vez mas aceptados por la población en general, aparecen todavía mas evidentes en la tercera edad.”¹⁵

¹⁵Revista Apunts, N. 112 pág. 115.

El cuerpo humano es como una maquina; una maquina que si no se utiliza ni se engrasa, con el paso del tiempo, se va estropeando, se va oxidando, cada vez le es más difícil moverse y funcionar y termina deteriorándose.

El cuerpo humano y en especial en la tercera edad, necesita de cuidados y necesariamente debe mantenerse en movimiento. Si limitamos el movimiento a las actividades diarias como: caminar, sentarse y levantarse, subir y bajar escaleras, jugar con los nietos etc.; estamos limitando el movimiento cada vez más y así progresivamente, nos iremos atrofiando lo cual provocara que nuestro cuerpo con el tiempo padezca sedentarismo.

No se le puede aplicar cualquier tipo de actividad física sin conocer y realizar un respectivo análisis de cada persona a continuación se nombra algunos aspectos importantes a atener en cuenta para aquellas personas adultas

Aspectos que debe tener en cuenta una persona mayor que desea realizar actividad física

En primer lugar, buscar los centros, dentro del mismo barrio, ya sean promocionados por entidades públicas o privadas, visitarlos, y escoger el que más se adapte a las características de cada persona. Buscar el lugar idóneo que responda a las propias necesidades de cada persona en cuanto a:

- a) Tipo de actividad que se realiza. No necesitará la misma actividad una persona que quiere realizar actividad física por puro placer, para ocupar su tiempo libre que una persona cuyos objetivos sean más de tipo utilitario como, por ejemplo, estar más ágil, disminuir la fatiga, depresiones, etc., o una persona que necesite realizar actividad física por recomendación médica, con una finalidad más correctiva o rehabilitadora.

b) Otro aspecto a tener en cuenta es el nivel económico, que las cuotas que se soliciten estén de acuerdo con lo que cada persona pueda asumir.

c) Un tercer aspecto será el nivel social. Es preferible asistir a un centro a realizar actividad donde el grupo sea de un mismo nivel socio-cultural.

d) Asesorarse de que la persona y/o el técnico responsable de los programas sea una persona solvente y debidamente preparada para ello.

e) Otro aspecto a valorar será el que se refiere al programa de actividades que posiblemente se realicen alrededor del programa central. Son todas aquellas actividades organizadas de forma puntual, como pueden ser, excursiones de un día, deportes alternativos, encuentros con otros grupos, etc., que amplían el programa central o de sesiones periódicas de actividad física: gimnasia, yoga, natación, etc.

Este tipo de programa, generalmente, se realiza dentro de los programas municipales que se vienen desarrollando con el fin de promocionar la actividad física y deportes para las personas mayores.

Como educadores físicos debemos tener en cuenta una serie de aspectos necesarios tanto a nivel interno como externos que son muy importantes en la práctica de actividad física del adulto mayor. Tener la capacidad de que el adulto mayor se sienta en un ámbito social, agradable que lo lleve al gusto por la práctica de su actividad y no todo lo contrario, haciendo que este se aleje y sienta desagrado por esta practica.

Beneficios de la actividad física en el adulto mayor según Matsudo¹⁶

I. Efectos antropométricos y neuromusculares: control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, aumento de la masa magra,

¹⁶Matsudo, SM. M. Envejecimiento y actividad física para la tercera edad, Ed. SESI, Brasilia, 1997.

aumento de la fuerza muscular, aumento de la densidad ósea, Tono del tejido conectivo, aumento de la flexibilidad

II. Efectos metabólicos: aumento del volumen sistólico, disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y en el trabajo submáximo, aumento de la potencia aeróbica ($\dot{V}O_2$ máx: 10-30%), aumento de la ventilación pulmonar, disminución de la presión arterial, mejora del perfil lipídico, mejora de la sensibilidad a la insulina, aumento de la tasa metabólica de reposo,

III. Efectos psicológicos: mejora del auto-concepto, mejora de la auto-estima, mejora de la imagen corporal, disminución del stress, ansiedad, tensión muscular e insomnio, disminución del consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y socialización.

El ejercicio y la actividad física también contribuyen en la prevención de las caídas por diferentes mecanismos (SPIRDUSO 1995):

- 1- Fortalece los músculos de las piernas y columna
- 2- Mejora los reflejos;
- 3- Mejora la sinergia motora de las reacciones posturales;
- 4- Mejora la velocidad de andar;
- 5- Incrementa la flexibilidad:
- 6- Mantiene el peso corporal;
- 7- Mejora la movilidad articular;
- 8- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Son innumerables los beneficios que la práctica de actividad física le aporta a todos los grupos de la sociedad empezando por los más pequeños, es desde allí donde se empieza a enseñar un buen proceso de adaptarse a esta práctica

incorporando en ellos el hábito de realizarla por agrado sin obligación y que se pueda practicar de forma dirigida o mejor por iniciativa personal, tener en cuenta los tipos, precauciones, características y beneficios de actividad física son de gran importancia para llevar adecuados procesos. De esta edad en adelante se debe realizar procesos dinámicos y activos, generar programas en pro de fortalecer y buscar reconocimiento en las edades adultas para que estos disfruten de una vejez placentera y provechosa junto a su práctica de actividad física planeada de acuerdo a sus diferentes condiciones obteniendo mejoras a nivel personal de salud y social.

4.3 EDUCACIÓN PERSONALIZADA

"En el sistema personalizante lo importante no es la técnica o el material, sino la aplicación de los principios que respetan la persona.¹⁷

Como educadores constantemente vamos a estar rodeados de personas, con diferentes capacidades físicas y mentales, que en algunas ocasiones influyen en el proceso de aprendizaje, debemos estar en la capacidad de descubrir y diseñar nuevas estrategias de educación para cada una de estas personas y no excluirlas de su respectivo proceso.

La educación personalizada es una propuesta educativa que ofrece un conjunto de fundamentos y principios acerca de los aspectos centrales y fundamentales de la educación. Todos ellos se estructuran en torno a la persona humana y recuerdan a los educadores la imposibilidad de hacer verdadera educación si ella no se basa en una filosofía del ser humano que lo considere en su integralidad. Se puede decir que la educación personalizada es un todo coherente porque abarca

¹⁷ FERRINI, Rita. 1.991. Hacia una educación personalizada. Limusina. Pág. 46

fundamentos generales sobre el educando, el educador y el contenido de la educación.

La Educación Personalizada se caracteriza porque:

- Ayuda a conocer a cada uno de los alumnos, para lo cual realiza un diagnóstico personal y se determina el rendimiento que se puede esperar de cada uno de ellos.
- Plantea un Proyecto de Mejora Personal para cada alumno.
- Respeta el ritmo personal de aprendizaje para lo que se plantea Objetivos Fundamentales y Objetivos Individuales.
- Utiliza recursos metodológicos activos.
- Realiza una evaluación personalizada.
- Procura el asesoramiento académico personal.
- Realiza el asesoramiento educativo familiar.

Principios fundamentales

El fundamento de la educación personalizada es considerar a la persona como principio de toda actividad educativa. Estos principios antropológicos que configuran el ser humano son:

Singularidad: Es la primera manifestación de la consideración de persona, requiere la posibilidad de que los trabajos y las relaciones escolares permitan el desarrollo de cada estudiante de acuerdo con su capacidad, sus intereses y aficiones y su ritmo de aprendizaje, así como con las circunstancias familiares y sociales de su historia personal. Requiere, asimismo, el estímulo permanente de la capacidad creativa de cada escolar y de la peculiaridad de cada centro educativo

conforme a su carácter institucional y social propio. Considera que cada ser es único e irrepetible.

Autonomía: Es la segunda nota del concepto de persona. Hace posible la participación de los alumnos no sólo en la realización, sino también en la organización y programación de actividades, de tal forma que los escolares puedan ejercer su libertad de aceptación, de elección y de iniciativa.

Apertura: Es la tercera nota de la persona, se manifiesta en la disposición receptiva y capacidad expresiva; en la apertura a la realidad natural y a la trascendencia, a la posibilidad de fundamentar el trabajo escolar en el desarrollo de la capacidad de comunicación; en la apertura de la institución escolar a la comunidad familiar y social.

La educación personalizada presenta unos principios fundamentales que se refieren a la persona.

Fundamentos y principios de la educación personalizada

Filosofía de la persona

Lo más característico en el concepto de educación personalizada es el puesto que le asigna al ser humano concebido como persona; "La educación personalizada es una orientación del proceso formativo del hombre dándole importancia a aquello que lo hace más específicamente hombre, su ser personal"¹⁸. La educación personalizada especifica claramente la dependencia de una antropología intencionalmente integral. Se basa en la filosofía del personalismo y en una pedagogía abierta y activa donde lo personal tiene la máxima importancia; "la

¹⁸ VELEZ, E. Álvaro. 1990. Practica de la educación personalizada, SI 3 edición. Bogotá. MEN

razón más profunda de la educación personalizada surge de la consideración del hombre como persona, su carácter de sujeto activo frente a un mundo de realidades objetivas, respecto del cual ocupa un plano superior de dignidad y cuya vida es plenamente humana, auténtica, sólo mediante el ejercicio de su libertad"¹⁹ (García Hoz, 1986, 38)

En esa consideración, la educación personalizada identifica los aspectos esenciales del ser personal que se deben tener en cuenta: "El fundamento de éste tipo de educación es la consideración del ser personal como principio consistente de actividad que se manifiesta a través de las cualidades de singularidad, autonomía y apertura, cada una de las cuales presenta sus peculiares exigencias"²⁰.

La educación personalizada concibe el proceso educativo como una ayuda a las personas para que lleguen a ser cada vez más originales, libres, activas, armónicas, equilibradas, dueñas de sí mismas, aptas para la convivencia pacífica, capaces de dominar las cosas y mantener su vida trascendente.

"La educación personalizada es una pedagogía cuyo espíritu va orientado a cada uno de los individuos sobre los que incide, para que se realice como persona, es decir, para que alcance el máximo de iniciativa, de responsabilidad, de compromiso y vida espiritual, en un compromiso responsable y libre con los hombres de la comunidad social en que se desarrolle"²¹

La educación personalizada busca que el ser humano se desarrolle y se muestre a la sociedad tal y como es, busca formar a la persona de acuerdo a sus posibilidades de aprendizaje, ritmo, y la secuencia que lleva de acuerdo a su

¹⁹ GARCIA, Hoz, Víctor. 1986 La tecnología en la educación personalizada. Madrid. Rialph. Pág. 38.

²⁰ GARCIA, Hoz, Víctor. 1972. Organización y dirección de centros educativos. Madrid. Mouzelis. Pág. 38.

²¹ ibíd. Pág. 72.

desarrollo personal, buscando beneficios y satisfacciones que le aporten a un futuro.

La educación personalizada propone que el proceso educativo debe armonizar estos dos aspectos, el desenvolvimiento individual y la adaptación social. La persona tiene capacidad de relación y de apertura, es decir, ella es en la medida en que se abre a los otros. En la relación con los demás también se descubre como persona.

Integral e integradora

La Educación Personalizada se define como alternativa frente a teorías y prácticas pedagógicas que atienden el desarrollo del ser humano solo en algunos aspectos. El proceso educativo es concebido como un proceso de personalización en el que todos los agentes se hacen cada vez más personas. Por ser integradora es integral; no porque una varias partes en forma superficial, sino porque se propone que en medio del proceso educativo la persona experimente la unidad del ser y de la vida que le corresponde en cuanto ser humano. Entre los aspectos más sobresalientes que se integran en la educación personalizada están los siguientes:

La educación personalizada busca integrar los aspectos homogéneos de los educandos, los objetivos y los contenidos comunes de la educación, con los aspectos individuales y los intereses propios de cada educando. La educación personalizada busca superar el dilema entre educación individual y colectiva fortaleciendo la persona para que sepa integrar su vida individual con su vida social y no sea objeto de manipulación en una sociedad que masifica y manipula especialmente a través de los medios de comunicación.

Integraciones entre lo común y lo peculiar

Se entiende por objetivos comunes aquellos que garantizan el fundamento universal de la educación y la posibilidad de comunicación entre los hombres. Se entiende como objetivos individuales o particulares, aquellos que garantizan el desarrollo de la singularidad o cualidades propias de cada estudiante.

Integración entre lo cambiante y lo permanente

“Una educación que se entienda como servicio a la persona humana, en su ser permanente y en las relaciones que ha de establecer con una realidad cambiante, ha de atender a los elementos permanentes y a los elementos cambiantes”.²² De acuerdo a las transformaciones que va planteando la sociedad, debemos ir educando a la persona para afrontar los diferentes contextos a los que esta se va a someter.

Integración entre lo individual y lo colectivo

La educación personalizada busca recuperar el verdadero sentido y valor de la atención al individuo y afirma que esta “no se presenta como opuesta a las exigencias sociales, sino más bien como un camino para fortalecer interiormente a la persona y hacerla, por ello, más eficaz para la sociedad”.

La educación personalizada atiende a la singularidad del ser humano sin dejar a un lado la actuación colectiva. “No se debe confundir entonces educación personalizada con educación individualizada”.

²² GARCIA, Hoz, Víctor. 1986 La tecnología en la educación personalizada. Madrid. Rialph. Pag. 13

Integración entre la asimilación cultural y proyecto personal de vida

La educación personalizada busca integrar el “proceso de asimilación cultural y moral” el ser humano va desarrollando y haciendo efectivas su propias posibilidades y construyendo su propio proyecto de vida. Un reto central para la educación es desarrollar la libertad personal participando con su propia identidad en la vida cultural y comunitaria. La educación personalizada incluye la enseñanza sistemática orientada a la adquisición de conocimientos y habilidades intelectuales y la orientación como capacitación para actuar adecuadamente ante las situaciones de la vida. Busca integrar en una línea de continuidad la formación intelectual y la formación moral.

Estilo educativo

En forma general, la educación personalizada puede entenderse como un estilo educativo en el cual convergen lo social y lo individual del ser humano dentro de un proceso dinámico y permanente de formación personal. La educación personalizada como estilo, se refiere a una forma de ser educador y a una forma de enseñar, al mismo tiempo, a un estilo de ser educando y de aprender; Ese estilo o modo de educar, tiende a realizar las características esenciales de la persona: la singularidad, la autonomía y la apertura.

Estilo integrador y abierto

La educación personalizada propone el desarrollo de la persona, de manera armónica y con unidad. Para ello exige que todas las actividades del educador y de la institución escolar tengan un orden y estén estrechamente unidas en relaciones de complementariedad. Particularmente, es importante la unidad de los saberes escolares al servicio de la unidad del educando. Desde esa unidad se

tiene también una actitud de apertura hacia todo aquello que pueda ser bueno y útil en el proceso formativo. El estilo es integrador para dar unidad al pensamiento y a la actividad, y abierto, con el fin de incorporar aquellos elementos que puedan enriquecer la vida y la educación.

Estilo reflexivo y creador

La educación personalizada considera que para que haya educación, es necesario llegar al fondo mismo de la persona, a su conciencia, a su capacidad de reflexión y de dar sentido a la vida; “Se caracteriza de reflexivo el estilo de la educación personalizada por la particular insistencia que en él se hace a la necesidad de provocar, con toda la frecuencia posible, la reflexión del sujeto como elemento fundamental para dar carácter humano al aprendizaje”²³

Estilo singularizador y convivencial

La educación personalizada es un modo de educar en el cual se atiende la individualidad de la persona vinculada a la comunidad, a las necesidades sociales y de comunicación; “la mirada a la persona humana requiere distinguir lo que en ella hay de común con todos los hombres, pero al mismo tiempo lo que hay de singularidad en el ser y en la vida de cada uno, con lo cual se añadiría una nueva condición del estilo personalizado: la singularización convivencial”²⁴

Estilo optimista

La educación personalizada es un modo de educar. Se basa en una visión realista y completa de la persona y de sus posibilidades perfectivas, lo mismo que del

²³ GARCIA, Hoz, Víctor. 1988. Educación personalizada. Madrid. Rialph. Pág. 38

²⁴ ibid pag. 30

entorno y de los hechos. Sobre esta base realista se genera un optimismo sin el cual no sería posible educar.

“La mirada del educador hacia la persona que se educa está cargada de intención perfectiva, que hace eficaz sobre la esperanza que el educador tiene de la capacidad de perfección existente en el educando. Esta esperanza, a fin de cuentas, es manifestación de un optimismo con base 62 razonable, que también puede ser característica del estilo de la educación personalizada”.²⁵

Los objetivos

Coherente con sus principios, la educación personalizada propone que la diferente capacidad de los estudiantes en quienes se piensa al redactar el programa, los conocimientos y destrezas que previamente posean, así como también sus diferencias de intereses obligan a diversificar los objetivos, distinguiendo los objetivos comunes, obligatorios y los objetivos individuales, (García Hoz, 1986, 122). Los primeros serían mínimos y obligatorios y los segundos posibles y libres. La educación para que sea personalizada, debe diseñar objetivos en los que se tengan en cuenta los que se refieren a lo que los hombres tienen de común y los que se refieren a lo que tienen de singular. La educación personalizada ofrece una selección abierta de objetivos, en donde lo social y lo individual del ser humano se sintetizan a través de unos fines comunes e individuales.

En consecuencia, se proponen dos tipos de objetivos: los comunes y los individuales. “Los objetivos comunes son aquellos cuyo logro es necesario para todos los estudiantes, y los objetivos individuales son aquellos otros que, sin ser

²⁵ GARCIA, Hoz, Víctor. 1988. Educación personalizada. Madrid. Rialph. Pág. 30

necesarios para todos, marcan distintas posibilidades en función de las diferentes condiciones de cada estudiante”²⁶

De esta forma se guarda coherencia con las características de apertura, porque hay objetivos comunes, con la singularidad, porque hay objetivos que responden a la individualidad de cada sujeto, y con la autonomía, porque los objetivos individuales son elegidos por el mismo sujeto con la ayuda del docente y son libres u optativos. También son importantes porque están en íntima relación con el descubrimiento y el cultivo de la excelencia personal de cada estudiante.

El educando

Toda persona está en proceso de educación, por lo tanto, y bajo este aspecto, toda persona es un educando en potencia y dinámica. Las reflexiones que siguen se refieren principalmente a una categoría de educandos: los estudiantes del nivel básico en la educación formal. La educación personalizada "tiene su fundamento en la consideración del estudiante como persona, es decir, como sujeto que de algún modo es capaz de elegir entre diversas posibilidades que la vida le ofrece y, de acuerdo con estas elecciones, gobierna su vida.

La singularidad

La singularidad como nota esencial de la persona, es no solo separación real y diferenciación numérica, sino la distinción cualitativa en virtud de que cada hombre es quien es, diferente de los demás. En la singularidad están contenidas todas aquellas cualidades que constituyen de un modo determinado a un ser que tiene la esencia del hombre. Esas cualidades son la originalidad y la creatividad. En la

²⁶ GARCIA, Hoz, Víctor. 1986. La tecnología en la educación personalizada. Madrid. Rialph. Pag.201

consideración del estudiante desde el punto de vista de la singularidad, la educación personalizada invita a descubrir el aspecto en el cual un estudiante se puede destacar; esto se denomina excelencia personal, la cual está referida a un especial interés o aptitud de los educandos, que hay que secundar en educación personalizada, no solo por la carga motivacional que puede tener, sino porque viene a ser el punto o campo de desarrollo típicamente personal.

La autonomía

En la educación personalizada hablar del estudiante es hablar de la autonomía del ser humano; “la educación personalizada considera al estudiante con capacidad para liberarse de sus propias limitaciones, especialmente de su ignorancia, con capacidad de iniciativa, con capacidad de ser dueño de sí mismo e incluso de participar en el liderazgo de la sociedad”. La libertad es siempre limitada en el hombre. No obstante, en medio de los condicionamientos, siempre hay libertad para aceptarlos o no internamente.

La libertad confiere la dignidad al hombre y su superioridad respecto a los objetos sobre los cuales es capaz de conocer y así poseer su realidad más profunda, también confiere la capacidad de actuar sobre ellos para modificarlos de acuerdo con ideas preconcebidas. En este sentido, la autonomía se entiende como la actuación en obediencia a la propia ley. Por la autonomía la persona viene a ser principio de sus actuaciones con capacidad de gobierno de sí mismo, de posesión y uso efectivo de su libertad. Por lo tanto, es muy importante la educación en y para la libertad.

La Educación Personalizada responde al intento de estimular al sujeto para que vaya perfeccionando su capacidad de dirigir su propia vida, para que desarrolle su capacidad de hacer efectiva la libertad personal, participando según sus

peculiares caracteres, en la vida comunitaria. Desde el principio de autonomía en la educación personalizada, es posible entender la acción educativa en Faure como liberadora del hombre para que recupere su capacidad de iniciativa en su propia educación y progreso.

La apertura

Siendo el hombre un ser en sí mismo, tiene necesidad existencial de apertura a los otros, que son en primer lugar, los sujetos con los cuales convive; aquí tienen cabida el ámbito de la familia como sociedad coadyuvante, las relaciones de amistad y la relación con el ser supremo. La apertura hace referencia al aspecto comunicativo del ser humano en tres niveles: lo objetivo, lo social y lo trascendental. El primer nivel enmarca la relación hombre-ambiente físico; implica el manejo y aprovechamiento de los recursos naturales, la producción de elementos propios para el desarrollo cultural.

En síntesis, se trata de todo el devenir del hombre a través de su relación con el medio material. Lo social involucra la relación del hombre con sus semejantes y va desde el ambiente primario familiar hasta lo comprendido fuera de dicho ámbito (trabajo, estudio, deporte, recreación y vida en general). Aquí puede hablarse de la llamada enculturación en la cual el ser humano adquiere para sí aspectos propios y fundamentales para la convivencia tales como: idioma, religión, valores, carácter, normas, ideales, etc. Así puede decirse que la sociedad constituye a la persona en el plano existencial.

El más profundo sentido de la educación personalizada se haya en convertir el aprendizaje en un elemento de formación personal a través de la aceptación de responsabilidades por parte del escolar como ser original y creativo, con capacidad para autogobernarse, establecer relaciones y buscar sentido a su vida.

5 DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 ENFOQUE: HOLÍSTICO.

El diseño metodológico es holístico ya que por medio de la investigación se identificaran los comportamientos de cada uno de los adultos mayores. Este enfoque sigue un diseño flexible, ya que no se propone probar hipótesis. Las personas, los escenarios y grupos son considerados como un todo, con una concepción constructivista, dada por interpretación y comprensiones de los sujetos del conocimiento.

La reflexión en torno a la investigación desde el enfoque holístico es entendida como una forma integrativa de la vida y del conocimiento que advierte sobre la importancia de apreciar los eventos desde la integralidad y su contexto.

El enfoque holístico presenta la investigación como un sintagma de los diferentes modelos epistémicos; la concibe como un proceso global, evolutivo, integrador, concatenado y sinérgico, con aspectos secuenciales y simultáneos. Trabaja los procesos que tienen que ver con la invención, con la formulación de propuestas novedosas, con la descripción y la clasificación, considera la creación de teorías y modelos, la indagación acerca del futuro, la aplicación de soluciones, y la evaluación de proyectos, programas y acciones sociales, entre otras cosas (Hurtado, 2000).

Algunos de los principios del enfoque holístico, son los siguientes:

a. Principio de continuidad

La holística plantea que la realidad, más que estar constituida por "cosas" con límites propios, es una totalidad única de campos de acción que se interfieren; por tanto, los "elementos" del universo, más que constituir condiciones físicas, separadas, son eventos, es decir, evidencias dinámicas que se reorganizan constantemente.

b. Principio de evolución:

El proceso de investigación transcurre en el devenir de la humanidad, por lo que es expresión de su propio proceso evolutivo; por eso, los niveles de conocimiento que la humanidad alcanza en los distintos momentos de la historia son manifestación del propio desarrollo interior que ésta ha ido logrando a lo largo de su evolución.

c. Principio holográfico:

Según el principio de que cada evento de un campo contiene y refleja la totalidad del campo, en investigación holística cada aspecto y momento de la investigación contiene y refleja la investigación completa y es coherente y armónico con el todo. Esto es lo que hace posible la armonía como expresión estética, y el holograma de la investigación, recurso de gran ayuda para los procesos de asesoría y tutoría.

d. Principio del conocimiento fenomenológico:

Toda investigación es realizada por un investigador, que como persona está inserta dentro de un contexto y vive en una situación particular, por lo tanto, no es posible olvidar que cada investigación será abordada con los recursos, motivaciones, interpretaciones, modelos teóricos y enfoques propios de la persona que la lleva a cabo.

e. Principio de integralidad:

El enfoque holístico dentro de la investigación busca es una vivencia holística en la cual se integran las dimensiones del ser humano (intelectiva, volitiva-social, biofisiológica, ética y trascendente) y cuyos objetivos también abarcan todas esas dimensiones (conocimiento, búsqueda del bien, preservación de la vida).

Ventajas del enfoque holístico:

El enfoque holístico constituye un modelo que permite organizar y sistematizar la información y el conocimiento relacionado con la metodología de la investigación. En la investigación holística, los tipos de investigación más que modalidades constituyen etapas del proceso investigativo universal. Esta característica marca la apertura hacia la integración de los diversos enfoques en las distintas disciplinas. Por otra parte, la investigación holística le permite al científico orientar su trabajo dentro de una visión amplia pero al mismo tiempo precisa. (Pafer, 1976).

5.2 FASES DE LA INVESTIGACION:

La investigación aborda cinco fases, las cuales fueron seleccionadas por el grupo investigador de acuerdo con el propósito de la investigación.

La primera fase que se planteo fue la exploratoria, se escogió esta fase para determinar los problemas que se evidenciaban en el grupo de actividad física los Cisnes.

La segunda fase fue la descriptiva, se selecciono esta fase para concluir que problema se estaba presentando con mayor incidencia en el grupo de actividad física.

La tercera fase abordada fue la proyectiva, se selecciono esta fase como medio para diseñar un programa de actividad física que cumpliera con las necesidades del grupo.

La cuarta fase desarrollada fue la interactiva, se selecciono esta fase para ejecutar el programa de actividad física.

La quinta y última fase fue la confirmatoria, se selecciono esta fase para evidenciar si el programa de actividad física cumplió con el objetivo de la investigación.

6 POBLACIÓN

La población está compuesta por un grupo de adultos mayores LOS CISNES que se encuentra ubicado en la localidad séptima de Bosa, está conformado por 12 adultos mayores los cuales 8 son de género femenino y 4 de género masculino, estos se encuentran en un rango de edad de 60 a 85 años.

A continuación se anexa tabla, donde se especifica cada una de las características del adulto mayor que conforman el grupo de actividad física los Cisnes.

NOMBRE	SEXO		EDAD	PATOLOGIA
José Martínez	x		63	Hipertensión. Edema de tobillo. Bronquitis.
Hilda María Aldana		x	60	Hipertensión. Edema de tobillo. Enfermedad tiroidea.
Dolly Ramírez		x	66	Hipoglucemia. Enfermedad tiroidea
Lilian Rodríguez		x	81	Intolerancia a la glucosa
Blanca Malambo		x	63	Hipercolesterolemia. Diabetes. Obesidad
Luis Sabogal	x		64	Asma. Diabetes. Artrosis.
Nancy Angarita		x	61	Hipercolesterolemia. Dolor lumbar.
Stella Chavarro		x	69	Enfermedad tiroidea.
Rita Sabogal		x	76	Hipercolesterolemia. Intolerancia a la glucosa.
Pedro Torres	x		78	Artrosis. Dolor lumbar.
María Rita Huertas		x	75	Hipercolesterolemia. Claudicación. Artrosis.
Ernesto Gaviria	x		84	Claudicación. Artrosis. Atrofia muscular.

7. DESARROLLO DE LAS FASES

A continuación se plantean las fases abordadas con sus respectivos instrumentos y resultados obtenidos en cada una.

7.1. Exploratoria

Se inicio una conversación con la coordinadora Nancy María Angarita del grupo de adultos mayores los Cisnes, quien comento una serie de problemáticas anteriormente mencionadas que suceden en la práctica de actividad física. Según la información obtenida por la coordinadora se planteo por parte del grupo de investigación el diseño y aplicación de una encuesta que permitiera evidenciar las falencias del porque el grupo no realiza las actividades planteadas pese a estar motivados y llegar con disposición a la misma.

7.1.1. Diseño de instrumento

A continuación se evidencia la encuesta aplicada para determinar las problemáticas que se presentan en el grupo de adulto mayor los Cisnes, las características que posee este instrumento son de respuestas cerradas, consta de 11 preguntas que van enfocadas a nivel personal, familiar y social con relación a la actividad física.

➤ **Diseño de encuesta:**

ENCUESTA NO.1

Esta encuesta hace parte de la investigación sobre actividad física en la tercera edad, responda con la mayor sinceridad posible, gracias.

Marque con una (x) la o las opciones (en caso de ser necesario) que considere más adecuadas en relación a las preguntas formuladas.

NOMBRE: _____

1. ¿Edad?

- Entre 60 y 65 años
- Entre 66 y 70 años
- Entre 71 y 75 años
- Entre 76 y 80 años

2. ¿Hace cuanto pertenece a este grupo de actividad física?

- Hace menos de 1 año
- Desde hace 1 a 2 años
- Hace más de 2 años

3. ¿Qué motivos lo llevaron a vincularse a este grupo de actividad física?

- Gusto por la actividad física
- Por distracción de las actividades diarias
- Por la interacción con los otros

4. ¿Con quién vive actualmente?

- Solo (a)
- Con su esposo (a)
- Con su familia
- Con otros

5. ¿Teniendo conocimiento de la formación de la coordinadora, cree usted que la coordinadora es la persona adecuada para diseñar las actividades a realizar?

- Si
- No
- Tal vez

6. ¿Ejecuta usted todas las actividades propuestas por la coordinadora?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Nunca

7. ¿cree usted que las actividades propuestas son diseñadas de acuerdo a su condición física?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces

Nunca

8. ¿Cómo debería estar diseñada su actividad física para usted sentirse a gusto con la misma?

De acuerdo a sus características físicas

De acuerdo a su gusto por la actividad

De acuerdo a su edad

Otras

9. ¿Con que frecuencia asiste a la práctica de actividad física?

Una vez a la semana

De 2 a 3 veces a la semana

De 4 a 5 veces a la semana

10. ¿En algún momento de su actividad se ha sentido excluido por las actividades propuestas?

Siempre

Casi siempre

A veces

Nunca

11. ¿En el momento de estar realizando su actividad física como se siente emocionalmente?

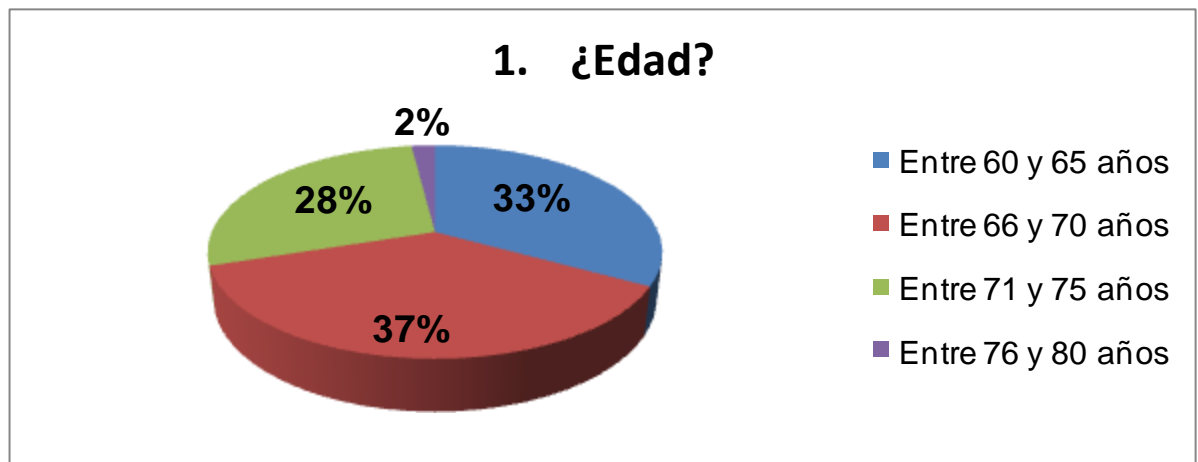
Emoción positiva (alegría, plenitud)

Emoción negativa (tristeza, angustia)

7.1.2. Resultados de la fase exploratoria

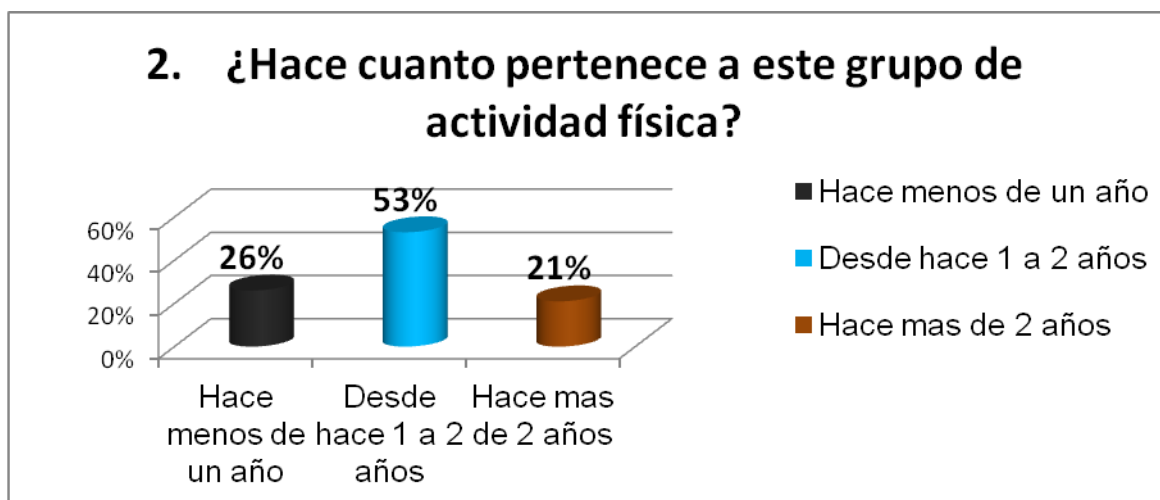
A continuación se evidencian los resultados arrojados de las encuestas aplicadas:

Gráfica 1. Edad



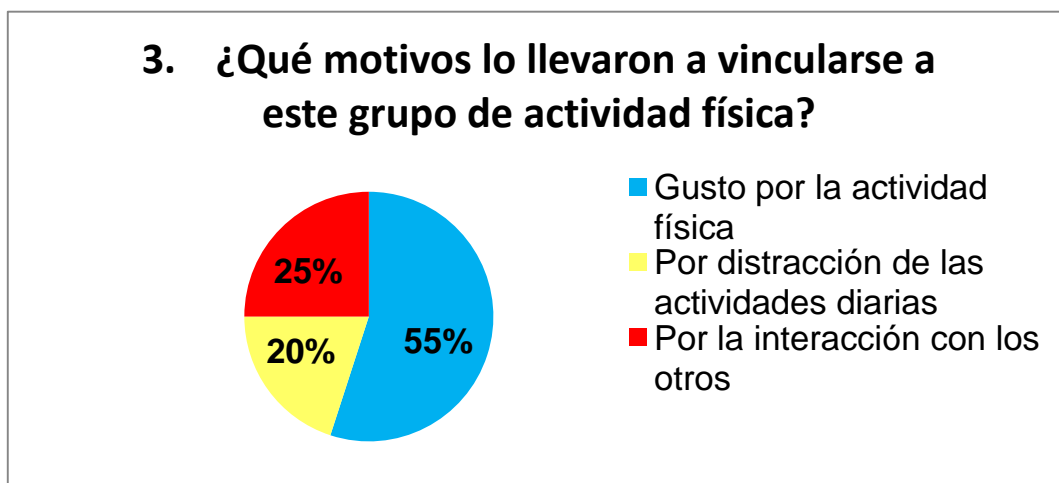
Según los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas, se evidencia en el gráfico número 1 que los adultos mayores del grupo los Cisnes, se encuentran en un rango de edad entre los 60 a 80 años.

Gráfica 2. Tiempo de pertenencia al grupo



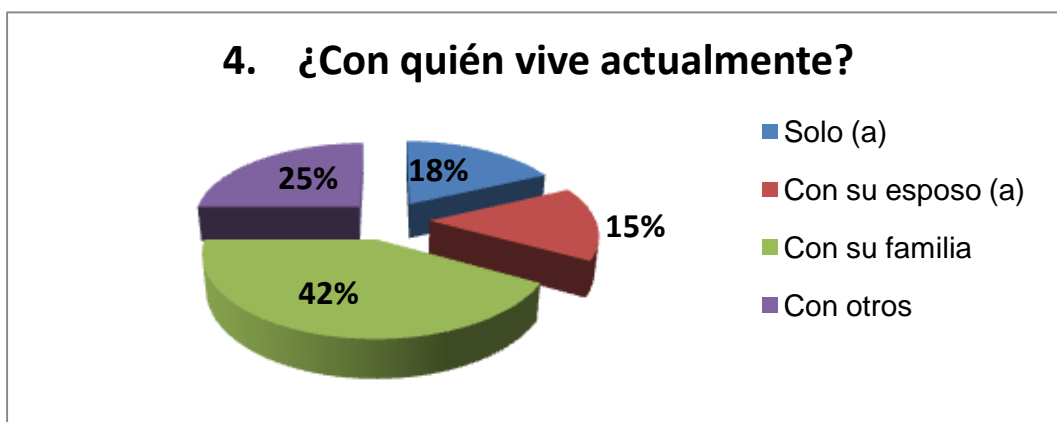
Según los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas, se evidencia en el grafico número 2 que los adultos mayores del grupo los Cisnes, pertenecen al grupo de actividad física hace más de 2 años.

Gráfica 3. Motivos de vinculación



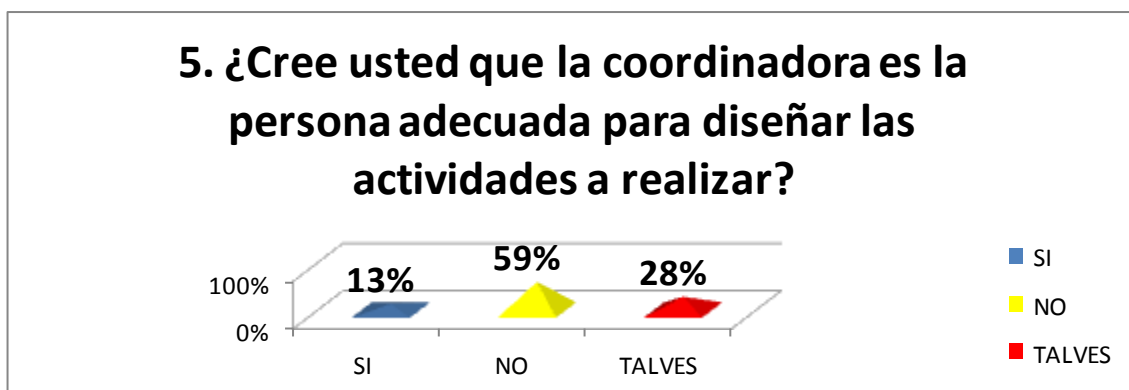
Según los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas, se evidencia en el grafico número 3 que los adultos mayores del grupo los Cisnes, se vincularon al grupo de actividad primordialmente por el gusto a esta.

Gráfica 4. ¿Con quién vive?



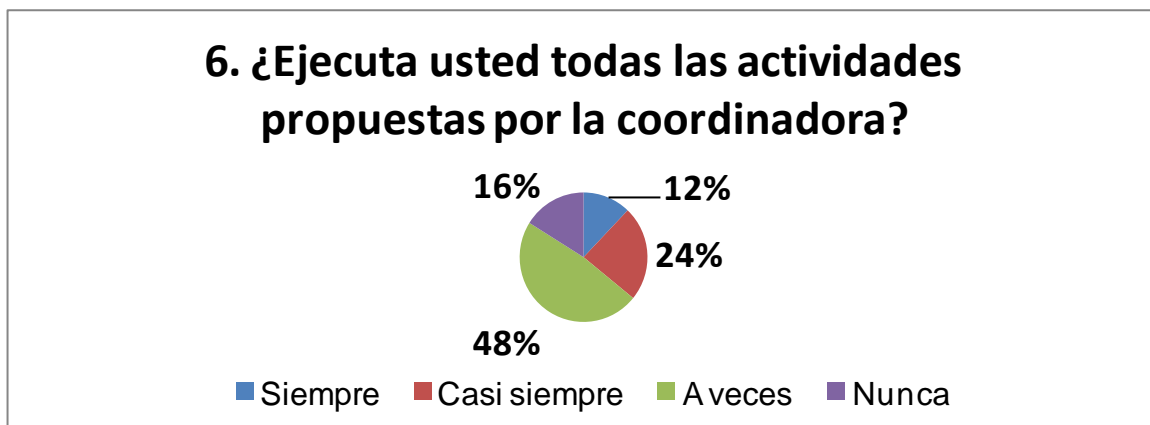
Según los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas, se evidencia en el grafico número 4 que los adultos mayores del grupo los Cisnes en su mayoría conviven con su familia.

Gráfica 5. Coherencia de la coordinadora



Según los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas, se evidencia en el grafico número 5 que los adultos mayores del grupo los Cisnes piensan que existen falencias en las actividades a realizar diseñadas por la coordinadora.

Gráfica 6. Ejecución de actividades



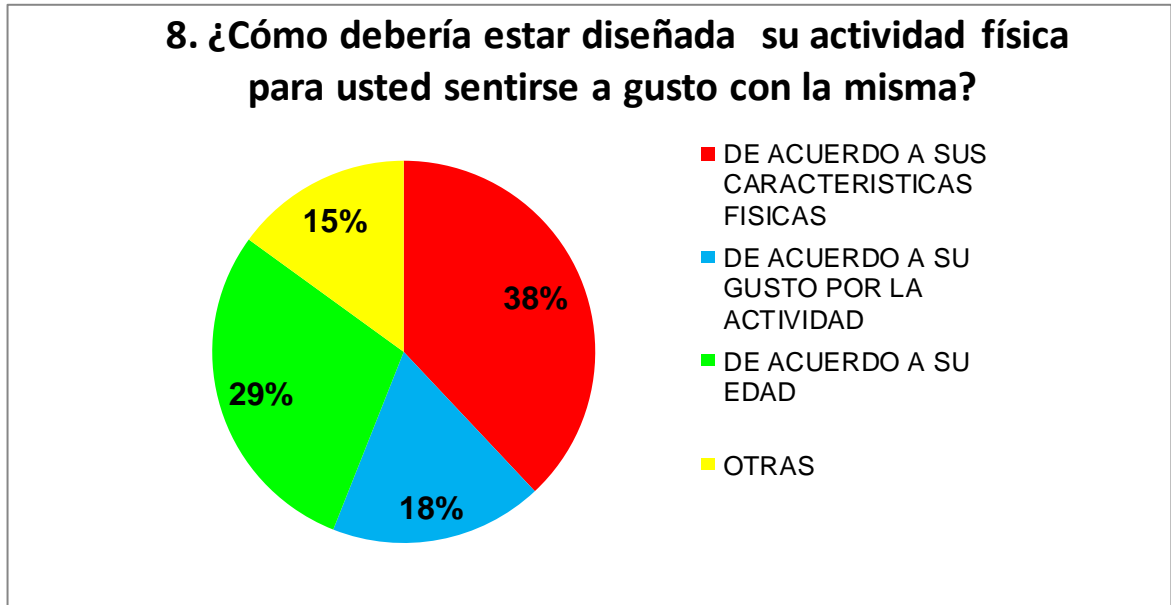
Según los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas, se evidencia en el grafico número 6 que los adultos mayores del grupo los Cisnes no ejecutan en su mayoría las actividades propuestas por la coordinadora.

Gráfica 7. Actividades en relación con el IMC



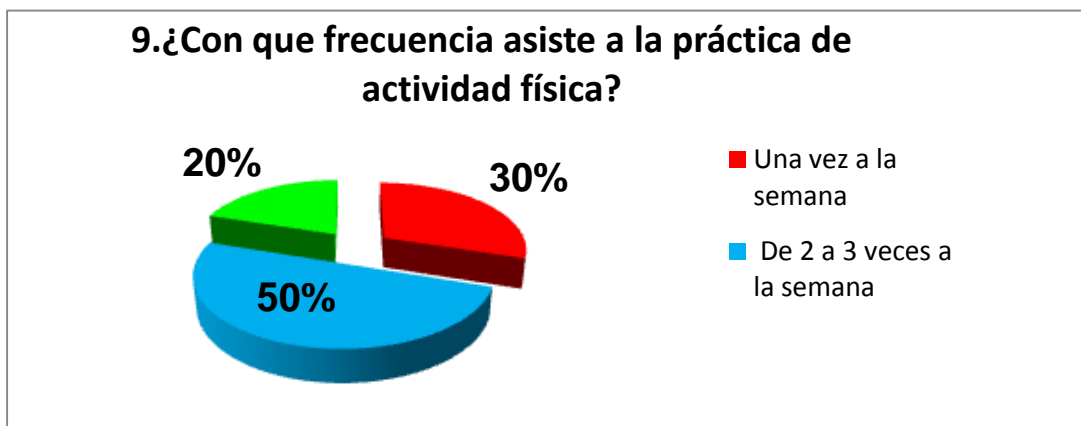
Según los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas, se evidencia en el grafico número 7 que los adultos mayores del grupo los Cisnes opinan que las actividades no son diseñadas de acuerdo a su composición corporal puesto que ellos poseen características y patologías diferentes.

Gráfica 8. Diseño de actividad física



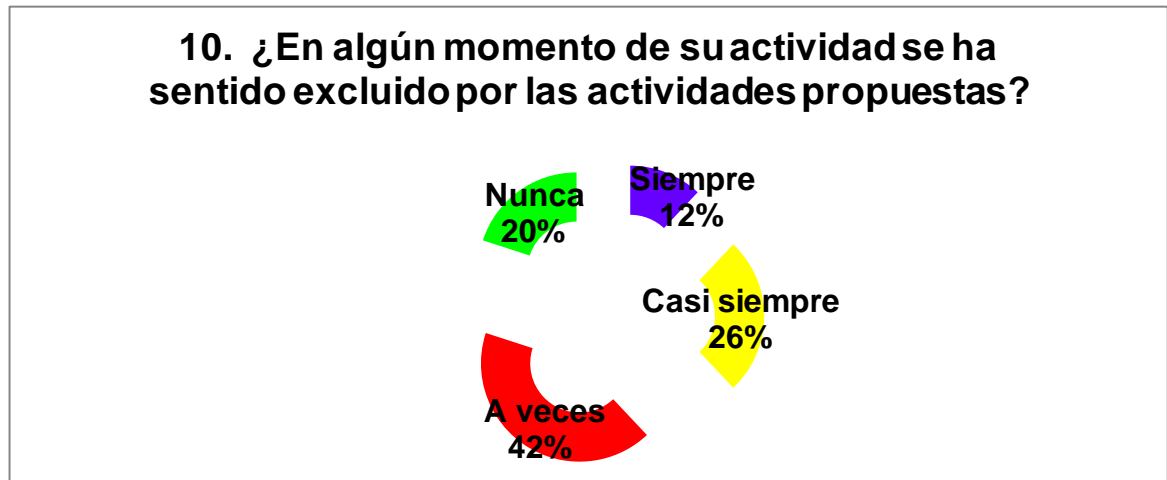
Según los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas, se evidencia en el gráfico número 8 que los adultos mayores del grupo los Cisnes coinciden en que las actividades se diseñen de acuerdo a las características físicas de cada uno de ellos.

Gráfica 9. Frecuencia de asistencia



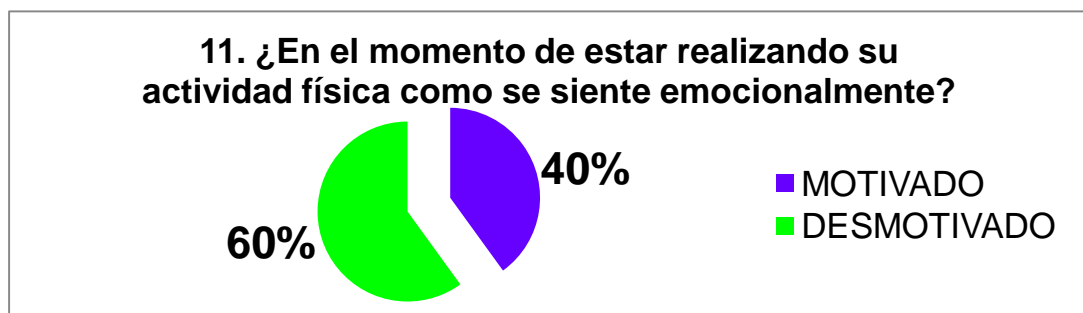
Según los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas, se evidencia en el grafico número 9 que los adultos mayores del grupo los Cisnes realizan actividad física en su mayoría de 2 a 3 veces a la semana.

Gráfica 10. ¿Se ha sentido excluido de las actividades?



Según los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas, se evidencia en el grafico número 10 que los adultos mayores del grupo los Cisnes se han sentido excluidos algunas veces de la práctica de su actividad física.

Gráfica 11. Emociones durante la actividad física



Según los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas, se evidencia en el gráfico número 11 que los adultos mayores del grupo los Cisnes se sienten desmotivados al realizar su práctica puesto que no encuentran actividades de acuerdo a sus características.

7.1.3. Análisis de resultados

De acuerdo al análisis obtenido en las gráficas, el grupo investigador concluye que se evidencia un problema en la práctica de actividad física, dicho problema se ve afectado en la autonomía de cada uno de los adultos mayores de este grupo. El proceso que ejecuta la coordinadora es a nivel general sin detallar específicamente las condiciones y capacidades que cada adulto mayor está dispuesto a desarrollar. De esta forma parte del grupo se ve afectado de manera socio-afectiva, lo cual disminuye el desarrollo de su autonomía en la actividad física.

7.2. Descriptiva

En esta fase el grupo investigador determinó la problemática de mayor incidencia que afectaba al adulto mayor al momento de practicar su actividad física. Dicha problemática evidenciada fue la carencia de autonomía en cada una de estas personas.

Se llegaron a determinar los niveles de autonomía de acuerdo a las categorías de análisis que se anexan a continuación.

7.2.1. Categorías de análisis

Tabla 3. Categorías de análisis

CATEGORIAS DE ANALISIS	DESCRIPTOR	INDICADOR	PREGUNTA
ORIENTACION EGOCENTRICA	La norma se cumple para evitar un castigo (ejemplo: no le pego a mi compañero de pupitre porque si no me castigan).	<ul style="list-style-type: none"> • Asiste al grupo por iniciativa propia • Realiza actividad física por obligación. 	¿Realiza actividad física para no recibir un castigo de parte de algún miembro familiar u otros?
ORIENTACION INDIVIDUALISTA	La norma se cumple para obtener un premio (ejemplo: hago mis tareas escolares porque así mis padres me compran una moto).	<ul style="list-style-type: none"> • Practica actividad física para recibir beneficios fuera de los que le ofrece el grupo. 	¿Realiza actividad física para recibir premios por parte del grupo, o de sus familiares. ?
ORIENTACION GREGARIA	La norma se cumple para satisfacer a los demás (debo ser buen chico para que mis padres	<ul style="list-style-type: none"> • Asiste al grupo solo por buscar compañía de otras personas. 	¿Realiza actividad física para satisfacer a sus familiares o conocidos?

	se sientan orgullosos de mí).		
ORIENTACION COMUNITARIA	La norma se cumple para mantener el orden social (debo cumplir con mi función dentro de la sociedad).	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza actividad física por cumplir su función dentro de la sociedad. 	¿Realiza actividad física por recomendaciones médicas?
ORIENTACION RELATIVISTA	La norma se cumple en función de un consenso, y no se pueden desobedecer (debo respetar las normas en beneficio común y en función de un consenso voluntario).	<ul style="list-style-type: none"> • Asiste al grupo por el cronograma propuesto por parte del profesional. 	¿Realiza actividad física para evitar, disminuir, o mantener problemas graves de salud?
	La norma se cumple cuando respetan valores universales, y si	<ul style="list-style-type: none"> • Se manifiesta adecuadamente 	¿Realiza actividad física por gusto propio, y sentirse bien consigo

<p>ORIENTACION UNIVERSALISTA</p>	<p>no, se desobedecen (cualquier acción se basa en el respeto de la dignidad de los demás).</p>	<p>nte cuando tiene falencias en alguna de las actividades.</p>	<p>mismo?</p>
---	---	---	---------------

7.2.2. Diseño de instrumento

Al determinar la problemática que presenta el grupo de adultos mayores los Cisnes, se diseña una encuesta que tiene como propósito identificar en que nivel de autonomía se encuentra cada una de las personas que conforman el grupo de actividad física.

La encuesta se realizo en el salón comunal del barrio Olarte con cada uno de los adultos mayores que conforman el grupo, en su totalidad se registraron 12 encuestas las cuales son anexadas en la investigación.

A continuación se evidencia la encuesta aplicada para determinar el nivel de autonomía que presentan los adultos mayores del grupo los Cisnes en la practica de su actividad física. Las características que posee este instrumento son de respuestas cerradas y consta de 7 preguntas.

Esta encuesta hace parte de la investigación sobre actividad física en la tercera edad, responda con la mayor sinceridad posible, gracias.

Marque con una (x) la respuesta que más se asemeje a su práctica de actividad física, en el grupo de adultos mayores los Cisnes.

OBJETIVO

Determinar el nivel de autonomía en el que se encuentra cada adulto mayor que conforma el grupo los Cisnes de la localidad séptima de Bosa.

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACION
PROGRAMA PERSONALIZADO PARA FAVORECER LA AUTONOMIA EN LA
ACTIVIDAD FISICA DEL ADULTO MAYOR DEL GRUPO LOS CISNES DE LA
LOCALIDAD SEPTIMA DE BOSA
PRÁCTICA Y PROYECTO III
DAVID ARIAS PAEZ
ANGIE CAROLINA MARTINEZ
JOHN STIVEN ARIAS**

**ENCUESTA PARA DETERMINAR EL NIVEL DE AUTONOMIA EN EL ADULTO
MAYOR DEL GRUPO LOS CISNES**

OBJETIVO

Determinar el nivel de autonomía en el que se encuentra cada adulto mayor que conforma el grupo los Cisnes de la localidad séptima de Bosa.

NOMBRE: _____

EDAD: _____

GENERO: M ___ F _____

1. ¿Por qué realiza actividad física?

a) Realiza actividad física por recomendaciones médicas.

- b) Realiza actividad física para recibir premios por parte del grupo, o de sus familiares.
- c) Realiza actividad física por gusto propio, y sentirse bien consigo mismo.
- d) Realiza actividad física para no recibir un castigo de parte de algún miembro familiar u otros.
- e) Realiza actividad física para evitar, disminuir, o mantener problemas graves de salud.
- f) Realiza actividad física para satisfacer a sus familiares o conocidos.

2. ¿Qué motivos lo llevaron a vincularse al grupo de actividad física?

- a) Me vincule al grupo, para no recibir un castigo por parte de mis familiares.
- b) Me vincule al grupo, por cuidar mi cuerpo sentirme orgulloso de mi.
- c) Me vincule al grupo, para satisfacer a mi familia.
- d) Me vincule al grupo, para cumplir con las recomendaciones médicas.
- e) Me vincule al grupo, para satisfacer mi gusto por el ejercicio.
- f) Me vincule al grupo, para recibir un premio por parte de mi familia o del grupo.

3. ¿Qué consecuencias le traería el no realizar actividad física?

- a) Mi familia no se sentiría satisfecha conmigo.
- b) No lograría obtener ningún premio, ni recompensa.
- c) Recibir un castigo por parte de mi familia, o por parte del grupo.

- d) Me imposibilita de hacer cosas propias y me obliga a depender de otros.
- e) Me sentiría mal conmigo mismo.
- f) Me generaría enfermedades graves de salud.

4. ¿Qué ocurre si no realiza las actividades planteadas por el grupo?

- a) Me sentiría mal conmigo mismo.
- b) Rechazo y exclusión por parte del grupo y profesor.
- c) No satisfago a mis compañeros ni al profesor.
- d) No obtengo ningún premio en el grupo.
- e) Me sentiría incompetente y de mal carácter.
- f) Recibo un castigo por parte del profesor, o mis compañeros.

5. ¿Aporta ideas de actividades físicas de su gusto para beneficio del grupo?

- a) Aporto ideas para satisfacer mi gusto por el ejercicio.
- b) Aporto (a), ideas solo si hay premios por parte del docente o de mis compañeros.
- c) Aporto ideas para colaborarle al grupo y al profesor.
- d) Aporto (a), ideas solo para que mi profesor y mis compañeros se sientan orgullosos de mi.
- e) No apporto (a) ideas, por temor a ser castigado.
- f) Aporto ideas para satisfacerme a mi mismo, al grupo y al profesor.

6. ¿Realiza actividades domesticas y de cuidado personal por?

- a) Por no recibir un castigo por parte de mis familiares.
- b) Por obtener un premio económico, por parte de mis familiares.
- c) Por no recibir un castigo por parte de mis familiares.
- d) Por satisfacerme a mi mismo, y sentirme a gusto.
- e) Por mantener aseado mi hogar y mi cuerpo.
- f) Por mantener el orden social.

7. ¿Busca de manera personal promover hábitos de vida saludable en su familia?

- a) No por miedo a no ser escuchado, e ignorado.
- b) Lo hago solo si recibo alguna recompensa o premio.
- c) Lo hago solo para satisfacer a los demás.
- d) Lo hago por prevenir a mis familiares de enfermedades.
- e) Lo hago por cuidar a mi familia y conocidos.
- f) Lo hago por gusto propio, y satisfacción personal.

7.2.3. Resultados de la fase descriptiva

De acuerdo con la información obtenida en las encuestas aplicadas por parte del grupo investigador, se concluye que de las 12 personas que conforman el grupo, 11 se encuentran en un nivel bajo de autonomía y tan solo 1 persona en un nivel medio.

Estos niveles de autonomía se determinaron por medio de la escala de moralidad de KOLBERGH.

O.E= ORIENTACION EGOCENTRICA: (La norma se cumple para evitar un castigo)


O.I= ORIENTACION INDIVIDUALISTA: (La norma se cumple para obtener un premio)

O.G= ORIENTACION GREGARIA: (La norma se cumple para satisfacer a los demás)

O.C= ORIENTACION COMUNITARIA: (La norma se cumple para mantener el orden social)

O.R= ORIENTACION RELATIVISTA: (La norma se cumple en función de un consenso, y no se pueden desobedecer)

O.U= ORIENTACION UNIVERSALISTA: (La norma se cumple cuando respetan valores universales, y si no, se desobedecen)

 Nivel bajo de autonomía.

 Nivel medio de autonomía.


 Nivel alto de autonomía.

Tabla 4. Tabulación de encuesta

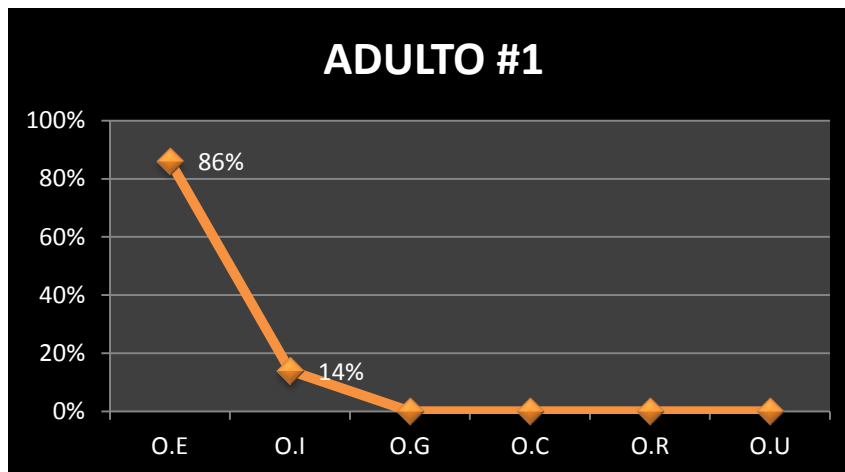
NOMBRES	O.E	O.I	O.G	O.C	O.R	O.U	Nivel
ABELARDO MARTINEZ	6	1	0	0	0	0	N.B
HILDA M. ALDANA	1	0	1	4	0	1	N.M
STELLA CHAVARRO	1	5	1	0	0	0	N.B
LILIAN R. DE GAVIRIA	3	0	1	3	0	0	N.B
NANCY ANGARITA	3	2	1	1	0	0	N.B
DOLLY RAMIREZ	3	0	1	3	0	0	N.B
MARIA RITA H. DE PAEZ	1	1	3	0	1	1	N.B
PEDRO ANTONIO TORRES	3	1	3	0	0	0	N.B
BLANCA ELVIA MALAMBO	3	3	0	1	0	0	N.B
LUIS A. SABOGAL	3	2	2	0	0	0	N.B
RITA SABOGAL	4	2	0	1	0	0	N.B
ERNESTO GAVIRIA	0	3	1	2	1	0	N.B
TOTAL RESPUESTAS	31	20	14	15	2	2	

Según los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas, se evidencia que los adultos mayores del grupo los Cisnes, poseen un bajo nivel de autonomía en la práctica de su actividad física. De 84 respuestas marcadas con una (X), 65 de estas respuestas se encuentran en el nivel bajo de autonomía, solo 15 respuestas se ubican en el nivel medio, y tan solo 4 respuestas se encuentran en un nivel alto de autonomía.

7.2.4. Análisis de resultados

A continuación se analizan los datos tabulados gráficamente estudiando a cada uno de los adultos mayores.

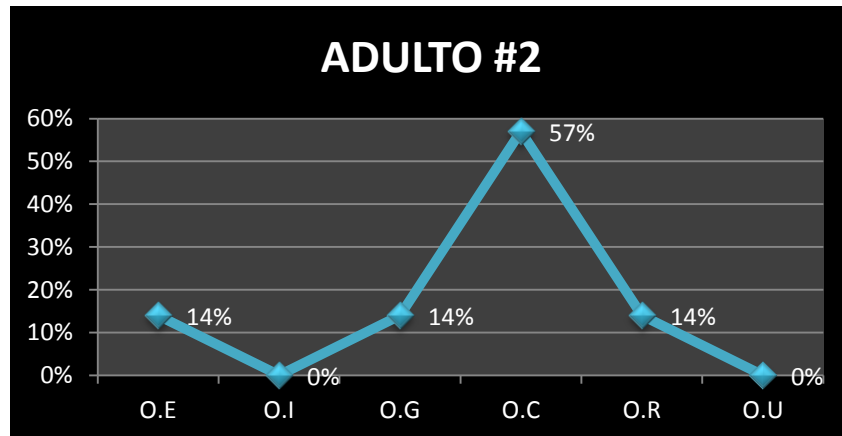
Gráfica 12



El adulto #1, se encuentra en un nivel bajo de autonomía, con un 86% en la orientación egocéntrica, donde se evidencia que su practica de actividad física la realiza solo por no recibir un castigo por parte de sus familiares, el 14% restante se ubica en la orientación individualista, de lo que se deduce que su practica de actividad física es realizada solo si se recibe un premio a cambio de lo contrario no

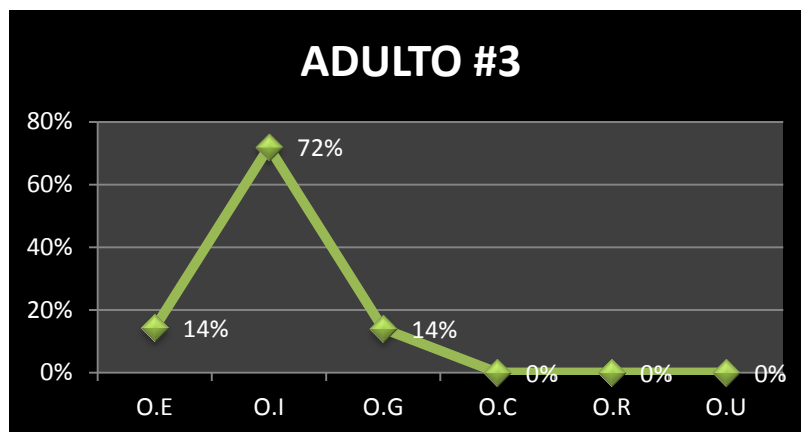
es practicada, de tal manera su autonomía se ve afectada en la practica de actividad física.

Gráfica 13



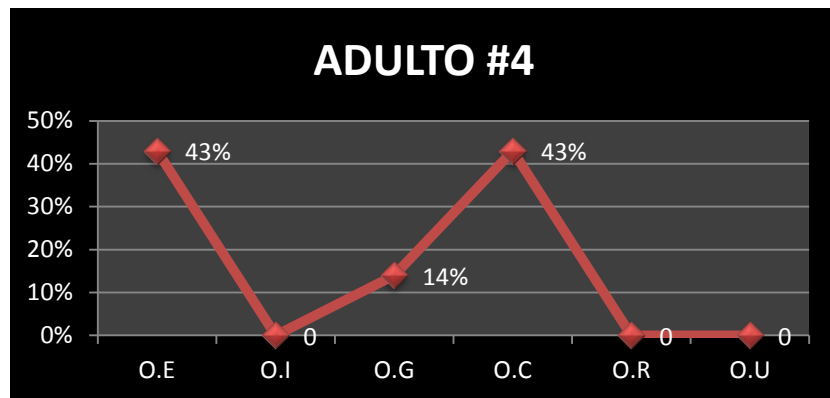
El adulto #2, se ubica en un nivel medio de autonomía. Se encuentra en la orientación comunitaria y relativista con un 71% que evidencia que su práctica de actividad física la realiza por seguir las recomendaciones médicas, y por cumplir su función dentro de la sociedad.

Gráfica 14



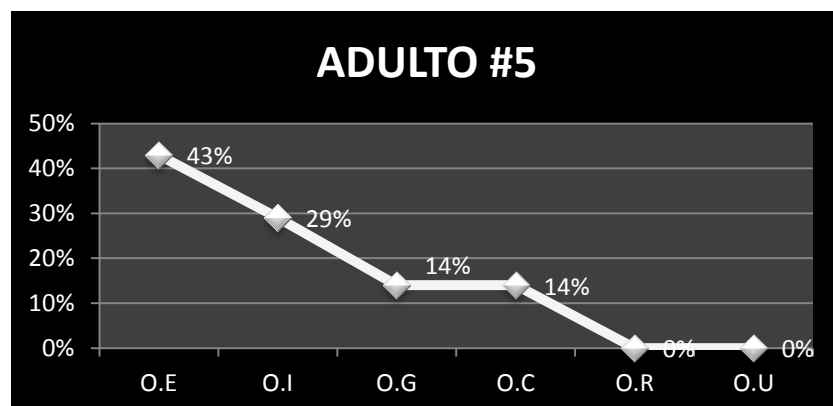
El adulto #3, se ubica en un nivel bajo de autonomía. Se encuentra en una orientación individualista con un 72% que evidencia que realiza su práctica de actividad física solo si recibe premios por practicarla, de lo contrario no la ejecuta.

Gráfica 15



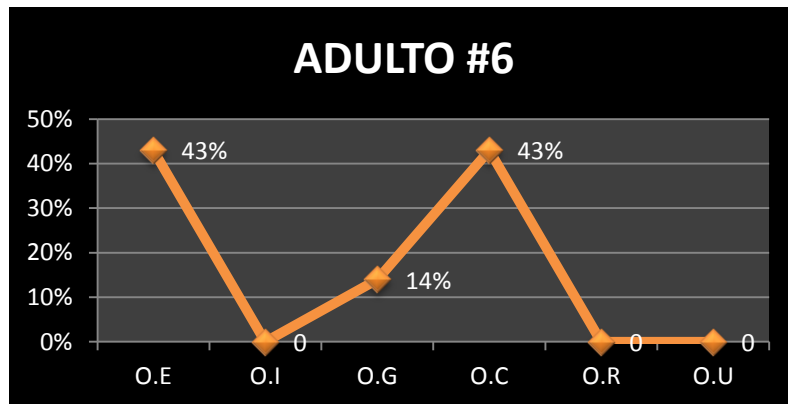
El adulto #4, se encuentra en un nivel bajo de autonomía. Se evidencia que un 57% está ubicado en la orientación egocéntrica y gregaria, de tal manera se deduce que su práctica de actividad física no es de manera autónoma, la realiza solo por no ser castigado por sus familiares u otros.

Gráfica 16



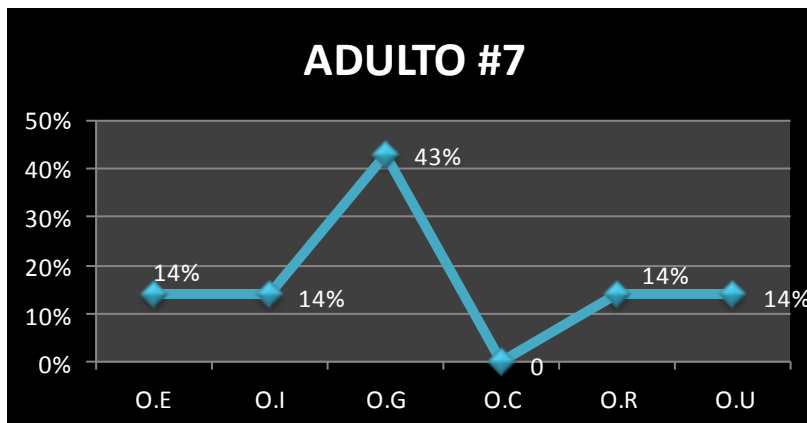
El adulto #5, se encuentra en un nivel bajo de autonomía, un 86% de sus respuestas seleccionadas la ubican en la orientación egocéntrica, individualista y gregaria, de tal manera se observa que la practica de su actividad física no se esta efectuando de forma autónoma.

Gráfica 17



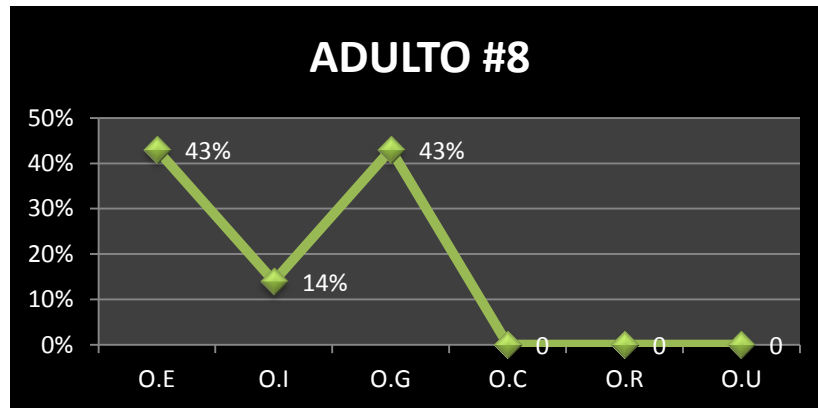
El adulto #6, presenta un nivel de autonomía bajo, un 57% de sus respuestas en la encuesta aplicada muestra que se ubica en la orientación egocéntrica y gregaria, de tal manera se evidencia que la practica de actividad física no es de manera autónoma.

Gráfica 18



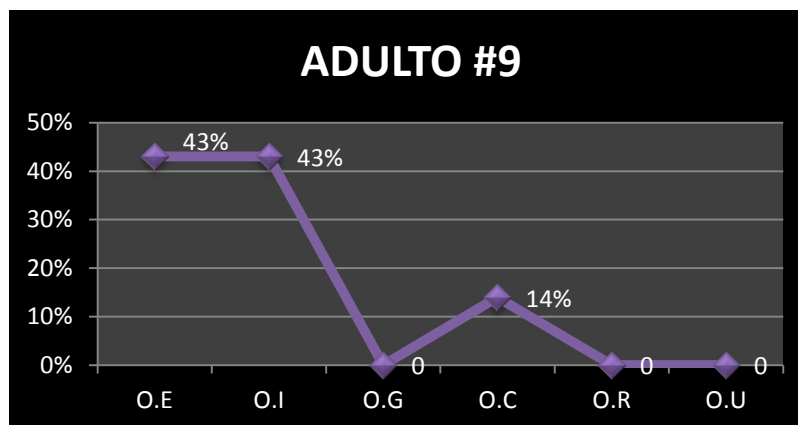
El adulto #7, con un 71% de sus respuestas se ubica en un nivel bajo de autonomía, se espera que después de practicar su actividad física con el programa personalizado esta autonomía valla favoreciendo de manera gratificante.

Gráfica 19



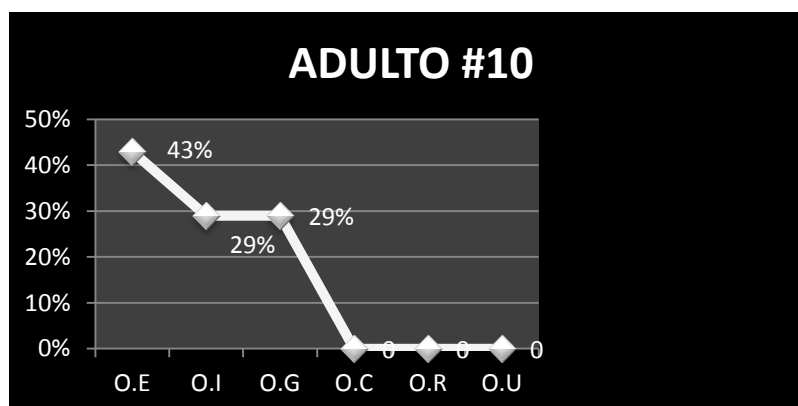
El adulto #8, se ve afectado por un nivel de autonomía bajo, se evidencia que un 100% de su actividad física no es realizada de manera autónoma, sus dos porcentajes mas altos se ubican en la orientación egocéntrica y la orientación gregaria, de tal manera se puede inferir que su actividad física es realizada por no recibir castigos y por satisfacer a las demás personas y no a el mismo.

Gráfica 20



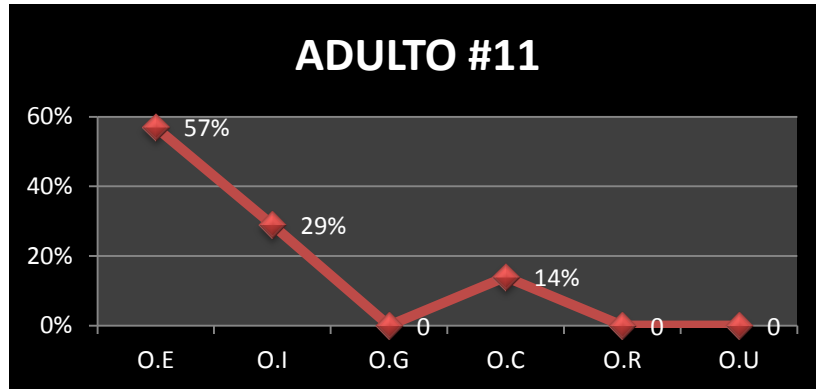
El adulto #9, se ve afectada por un nivel de autonomía bajo, se evidencia que un 86% de su actividad física no es realizada de manera autónoma, sus dos porcentajes mas altos se ubican en la orientación egocéntrica y la orientación individualista, de tal manera se puede inferir que su actividad física es realizada por no recibir castigos por parte de sus familiares, y solo la realizaría si se recibe un premio a cambio de practicarla.

Gráfica 21



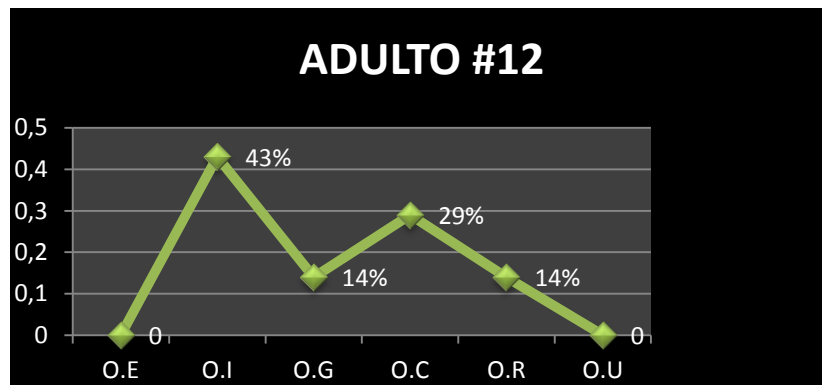
El adulto #10, se ve afectado por un nivel de autonomía bajo, se evidencia que un 78% de su actividad física no es realizada de manera autónoma, sus dos porcentajes mas altos se ubican en la orientación egocéntrica y la orientación gregaria, de tal manera se puede inferir que su actividad física es realizada por no recibir castigos y por satisfacer a las demás personas y no a el mismo.

Gráfica 22



El adulto #11, se ve afectada por un nivel de autonomía bajo, se evidencia que un 86% de su actividad física no es realizada de manera autónoma, sus dos porcentajes mas altos se ubican en la orientación egocéntrica y la orientación gregaria, de tal manera se puede inferir que su actividad física es realizada por no recibir castigos y por satisfacer a las demás personas y no a el mismo.

Gráfica 23



El adulto #12, se ve afectado por un nivel de autonomía bajo, se evidencia que un 57% de su actividad física no es realizada de manera autónoma, sus dos porcentajes mas altos se ubican en la orientación individualista y la orientación gregaria, de tal manera se puede inferir que su actividad física se realiza por no recibir castigos y por satisfacer a las demás personas y no a el mismo.

De el análisis anterior se puede deducir que gran parte de la autonomía se ve afectada en el grupo de adultos mayores los Cisnes. Se espera que con la aplicación del programa personalizado esta autonomía favorezca la actividad física de estas personas y lleguen a realizarla de manera autónoma y por gusto propio.

7.3. Proyectiva

Consolidando las dos fases anteriores y de acuerdo a las características de cada adulto mayor se plantea la propuesta pedagógica diseñada por el grupo investigador, en esta dará inicio al proceso mediante el cual se diseña a cada persona un programa personalizado de ejercicios en forma sistemática e individualizada, el cual incluye la cuantificación de variables que determinan la dosis del ejercicio, tales como el tipo de ejercicio, frecuencia, y progresión, los cuales son de vital importancia en el desarrollo de la práctica de actividad física, aumentando así la capacidad funcional de cada adulto mayor.

7.3.1. Propuesta pedagógica

Esta investigación se realiza mediante una propuesta pedagógica porque desde la formación como pedagogos y educadores físicos, se diseñara un programa personalizado basado en actividad física que ayude a fortalecer la autonomía en las personas de la tercera edad, generando en ellos espacios personales de identidad y reflexión de lo que es llevar una vida y una mente sana en torno al ejercicio.

Esta propuesta se desarrolla con el grupo de adultos mayores los cisnes, en el cual se encuentran personas con diferentes características y en el cual buscamos formar un ciudadano autónomo en cuanto a su actividad física para el bien de su desarrollo y de su bienestar social.

La propuesta pedagógica tiene como objetivo fortalecer la autonomía interactuando con cada uno de los adultos mayores, por esta razón diseñamos e implementamos un programa de actividades que contribuyan al mejoramiento y mantenimiento de la calidad de vida del grupo.

La propuesta necesita de su intervención ya que en el grupo los cisnes se observa por parte de cada adulto una gran motivación por el gusto a la actividad física pero existe una restricción al practicarla ya que no cuentan con el conocimiento adecuado para generar actividades que sean de su agrado y pertenecientes a las características de su composición corporal.

7.3.2. Justificación de la propuesta

Es muy importante plasmar actividades de acuerdo a las características de cada adulto mayor; puesto que debemos fortalecer la autonomía en cada uno de ellos, el programa se realizara de manera personalizada ya que las características que poseen estas personas son totalmente diferentes unas a otras.

Es importante la propuesta que se plantea realizar porque le va a aportar al grupo de adultos mayores los cisnes la oportunidad de realizar una práctica de actividad física personalizada en la cual se encontraran ejercicios de acuerdo a las necesidades y capacidades de cada persona.

Con la propuesta pedagógica se busca generar cambios en cada uno de los adultos mayores puesto que esta población es discriminada en la sociedad y se considera poco importante por sus actuaciones hoy en día, es por esta razón que

consideramos que la propuesta es de gran importancia para estas personas ya que por medio de esta logran tanto ser autónomos como adquirir nuevos conocimientos.

7.3.3. Objetivos de la propuesta

Objetivo general

Fortalecer la autonomía en cada uno de los adultos mayores que conforman el grupo los Cisnes por medio de un programa de actividades personalizadas que se realizaran de acuerdo a sus necesidades y capacidades.

Objetivos específicos

- A partir de las categorías de análisis, diseñar una encuesta para determinar el nivel de autonomía en el que se encuentran cada uno de los adultos mayores.
- Diseñar la valoración medica de acuerdo a las características y capacidades que poseen cada uno de los adultos mayores.
- Realizar la prescripción del ejercicio para determinar qué actividades son viables aplicar según las características del adulto para diseñar un programa personalizado según las características de cada adulto mayor.
- Aplicar y evaluar el programa personalizado en cada uno de los adultos mayores para evidenciar si se fortaleció la autonomía.

7.3.4. Diseño de instrumento

El grupo investigador decide crear un programa personalizado como una herramienta que logre fortalecer la autonomía del grupo los Cisnes.

Para el diseño de este programa personalizado se cuenta con la ayuda de un medico el cual realizo un diagnóstico previo para cada uno de los adultos mayores, también se plasma la preinscripción del ejercicio de acuerdo a sus patologías y características físicas.

Diseño del programa personalizado

A continuación se plasma el formato de la valoración médica y el programa personalizado (ver anexos) que se diseñó con el grupo investigador para favorecer la autonomía en la actividad física de los adultos mayores del grupo los Cisnes.

GRUPO DEL ADULTO MAYOR LOS CISNES

DIAGNOSTICO

1. DATOS PERSONALES

1er Apellido:	2do Apellido:
Nombres:	N° Identificación:
Lugar de nacimiento:	dd/ mm/ aa/

Edad:	Teléfono:
--------------	------------------

2. EVALUACION DE LA APTITUD FISICA

VO₂max:		
Resistencia muscular:		
Composición corporal:	Talla:	Peso:
Flexión de tronco:		
Flexión del hombro:		

3. VALORACION DE PRUEBAS FISIOLÓGICAS

Frecuencia Cardíaca Máxima:
Frecuencia Cardíaca en reposo:
Tensión Arterial:
Frecuencia respiratoria:

4. PERFIL DE FACTORES DE RIESGO

Enfermedad	Si	No	Comentarios
CARDIOVASCULAR			
Hipertensión			
Hipercolesterolemia			
Soplos cardíacos			

Infarto de miocardio			
Desmayo - mareos			
Claudicación			
Dolor torácico			
Palpitaciones			
Isquemia			
Taquicardia			
Edema de tobillo			
Accidente cerebrovascular			
PULMONAR			
Asma			
Bronquitis			
Enfisema			
Disnea nocturna			
Asma inducida por el ejercicio			
Disnea durante o después de ejercicio leve			
METABOLICO			
Diabetes			
Obesidad			
Intolerancia a la glucosa			
Hipoglucemia			
Enfermedad Tiroidea			
Cirrosis			
MUSCULOESQUELETICO			
Osteoporosis			
Artrosis			
Dolor lumbar			
Prótesis			
Atrofia muscular			
Edema de las articulaciones			
Carece de algún miembro			
Articulación artificiales			
FACTORES DE RIESGO			
Posmenopáusica			

Fuma			
Bebidas alcohólicas			
Toma medicamentos para la presión arterial			
Inactividad física			

De Vivian H. Heyward, 2006. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, 5^a ed.
(Champaign, IL..Human Kinetics)

5. CARACTERISTICAS DE COMPORTAMIENTO (Hábitos de ejercicio)

¿Realiza actividad física en forma regular? Si ____ No ____

¿Qué actividades realiza? _____

Si camina corre o trota ¿Qué cantidad promedio en kilómetros recorre en cada sesión? _____ kilómetros

¿Cuántos minutos en promedio realiza actividad física?

¿Cuantos días realiza actividad física a la semana? _____ días

¿Que clase de actividad física realiza?

Inactivo: ____ ¿Cuál? Liviano: ____ ¿Cuál?

Pesado: ____ ¿Cuál?

Señale las actividades que preferiría realizar en un programa de ejercicio regular

___ Caminata, carrera trote	___ Tennis
___ Carrera estática	___ Danza aeróbica
___ Saltar soga	___ Subir escaleras
___ Ciclismo	___ Bicicleta estática
___ Natación	___ Otras (Especificar)

PREINSCRPCION DEL EJERCICIO:

OBSERVACIONES:

FIRMA DEL MEDICO:

C.C. _____

7.4. Interactiva

En esta fase investigativa se procede a aplicar el programa personalizado diseñado en la fase proyectiva, cuya finalidad es favorecer la autonomía en el grupo los Cisnes.

7.4.1. Diseño del instrumento

A continuación se anexa la ficha de control mediante la cual se evidencia el proceso de cada uno de los programas personalizados.

FICHA DE CONTROL DE ACTIVIDADES												
NOMBRE: ADULTO #1.										EDAD: 63 AÑOS		
FECHAS	ACTIVIDADES											ANALISIS DE LA ACTIVIDAD
18 OCT												
19 OCT												
22 OCT												
23 OCT												
24 OCT												
25 OCT												
26 OCT												
29 OCT												
30 OCT												
31 OCT												
01 NOV												
02 NOV												
05 NOV												
06 NOV												
07 NOV												
08 NOV												

7.5 Confirmatoria

En esta fase se plantea si el programa personalizado cumple o no su objetivo para favorecer la autonomía en la actividad física del adulto mayor del grupo los Cisnes.

7.5.1. Diseño de instrumento

En esta fase se procede a aplicar la encuesta que se abordó en la fase descriptiva, dicha encuesta se aplicó después de que los integrantes del grupo ejecutaran de manera sistemática su programa personalizado.

7.5.2. Resultados de la fase confirmatoria

A continuación se anexa la tabulación de resultados de las encuestas aplicadas después de la ejecución del programa personalizado.

O.E= ORIENTACION EGOCENTRICA: (La norma se cumple para evitar un castigo)

O.I= ORIENTACION INDIVIDUALISTA: (La norma se cumple para obtener un premio)

O.G= ORIENTACION GREGARIA: (La norma se cumple para satisfacer a los demás)

O.C= ORIENTACION COMUNITARIA: (La norma se cumple para mantener el orden social)

O.R= ORIENTACION RELATIVISTA: (La norma se cumple en función de un consenso, y no se pueden desobedecer)

O.U= ORIENTACION UNIVERSALISTA: (La norma se cumple cuando respetan valores universales, y si no, se desobedecen)




-  Nivel bajo de autonomía.
-  Nivel medio de autonomía.
-  Nivel de alto de autonomía

Tabla 5.

NOMBRES	O.E	O.I	O.G	O.C	O.R	O.U	Nivel
ABELARDO MARTINEZ	2	0	0	3	2	0	N.M
HILDA M. ALDANA	0	0	1	2	4	0	N.A
STELLA CHAVARRO	1	3	2	1	0	0	N.B
LILIAN R. DE GAVIRIA	0	0	2	4	0	1	N.M
NANCY ANGARITA	0	2	1	4	0	0	N.M
DOLLY RAMIREZ	0	1	1	3	1	1	N.M
MARIA RITA H. DE PAEZ	0	0	1	0	4	2	N.A
PEDRO ANTONIO TORRES	3	1	2	1	0	0	N.B
BLANCA ELVIA MALAMBO	0	1	1	5	0	0	N.M
LUIS A. SABOGAL	0	0	2	3	1	1	N.M
RITA SABOGAL	1	3	0	2	1	0	N.B
ERNESTO GAVIRIA	0	1	2	4	0	0	N.M
TOTAL RESPUESTAS	7	12	15	32	13	5	

Según los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas, se evidencia que los adultos mayores del grupo los Cisnes, fortalecieron mediante el programa personalizado de actividad física su autonomía. De 84 respuestas marcadas con

una (X), 34 de estas respuestas se encuentran en el nivel bajo de autonomía, 32 de las respuestas se ubican en el nivel medio, y 18 respuestas se encuentran en un nivel alto de autonomía.

Comparando los resultados arrojados por la primera aplicación de la encuesta se evidencia que se ha fortalecido la autonomía en el adulto mayor.

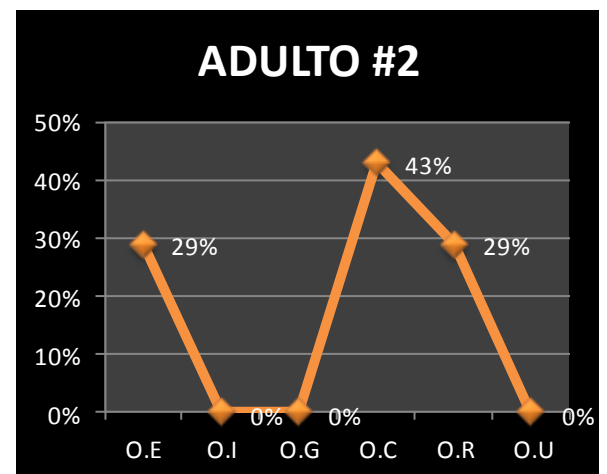
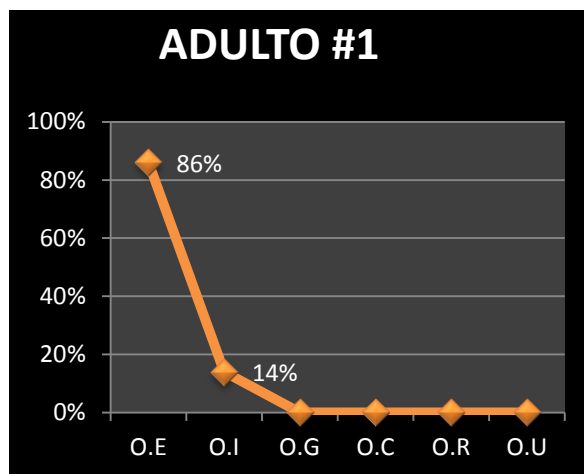
7.5.3. Análisis de resultados

A continuación se presentan las graficas con sus respectivos análisis para cada integrante del grupo después de haber ejecutado su programa personalizado.

En estos análisis se evidenciarán las graficas que se obtuvieron antes y después de la ejecución del programa.

ANTES

DESPUES

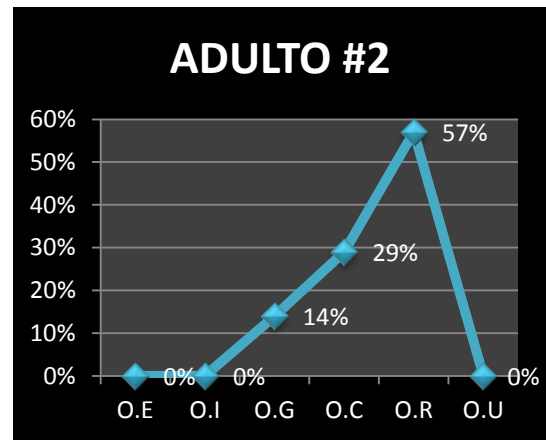
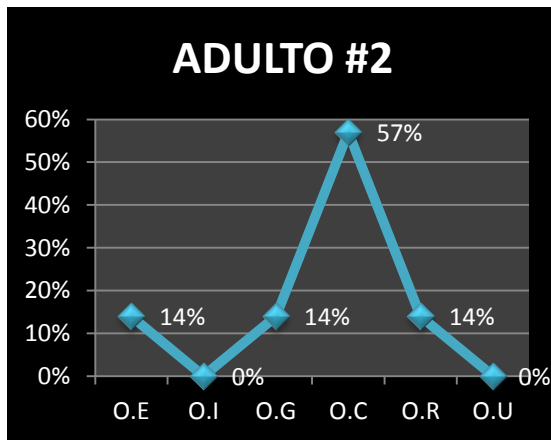


Se observa en el gráfico, la comparación del adulto #1, ya que en su primer resultado se refleja un 86% en el nivel de orientación egocéntrica en la cual se

evidencia que su práctica de actividad física la realiza solo por no recibir un castigo por parte de sus familiares, mientras el resultado que se refleja después de haber aplicado el programa personalizado es que se encuentra en una orientación comunitaria con un porcentaje de 43% en donde ya asume por si mismo las actividades a realizar.

ANTES

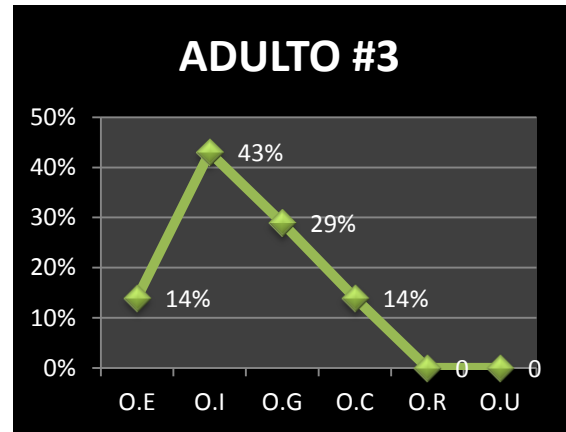
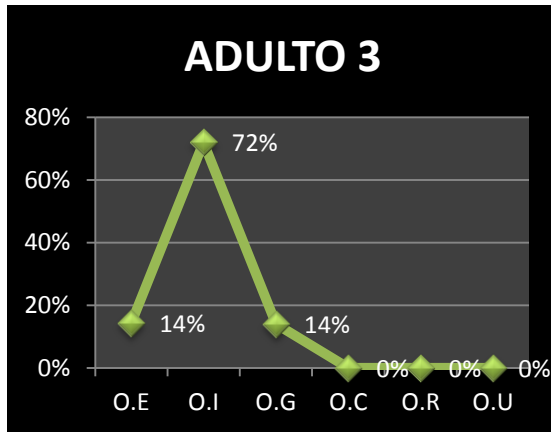
DESPUES



Se observa en el grafico, la comparación del adulto #2, ya que en su primer resultado se refleja un 57% en el nivel de orientación comunitaria; encontrándose en un nivel medio de autonomía donde el adulto mayor asume los hechos a realizar por sí solo, después de haber aplicado el programa personalizado encontramos que la señora se encuentra en un 57% pero de la orientación relativista.

ANTES

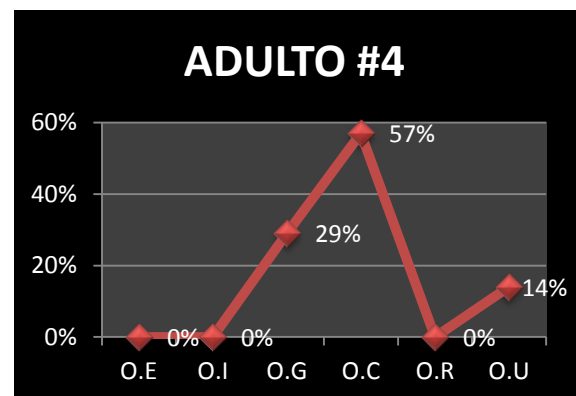
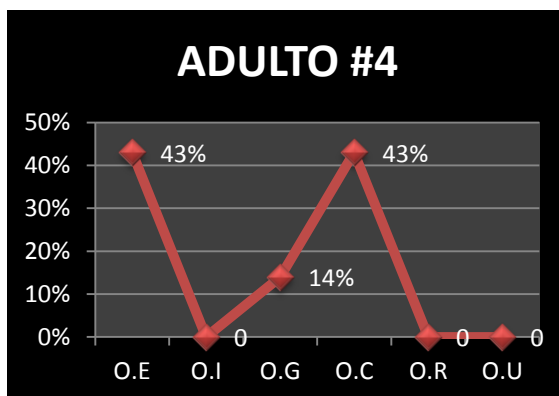
DESPUÉS



Se observa en el gráfico, la comparación del adulto #3, ya que en su primer resultado se refleja un 72% en el nivel de orientación individualista en la cual se evidencia que su práctica de actividad física la realiza solo por recibir premios ya sean por parte de sus familiares, amigos o profesores, se observa después de haber aplicado el programa que la señora no logro fortalecer su autonomía en totalidad puesto que se encuentra en el mismo nivel de orientación individualista:

ANTES

DESPUÉS

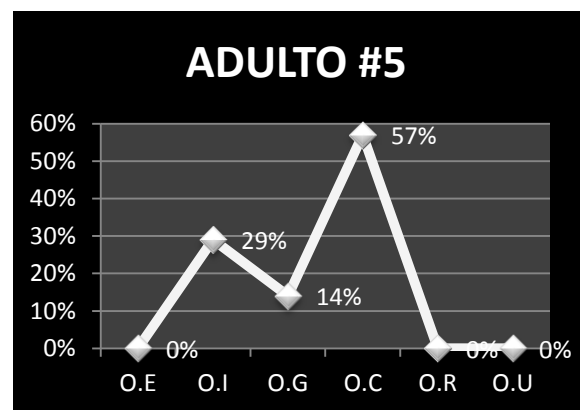
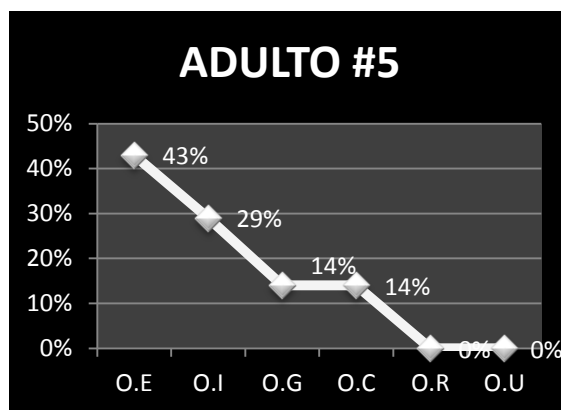


Se observa en el gráfico, la comparación del adulto #4, ya que en su primer resultado se refleja un 43% tanto en el nivel de orientación egocéntrica como en el

nivel de orientación comunitaria, en las cual se evidencian que la práctica de actividad física se realiza solo por no recibir un castigo y a veces la realiza por recomendaciones de otras personas, mientras el resultado que se refleja después de haber aplicado el programa personalizado es que se encuentra en una orientación comunitaria con un porcentaje del 57% en donde ya asume por si mismo las actividades a realizar puesto que fortaleció su nivel de orientación relativista donde ya es consciente del beneficio que le trae el practicar actividad física.

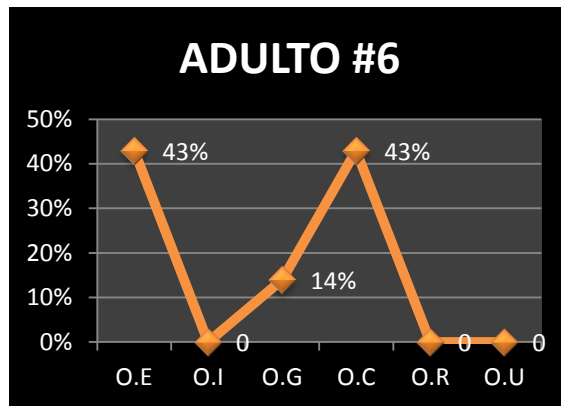
ANTES

DESPUÉS

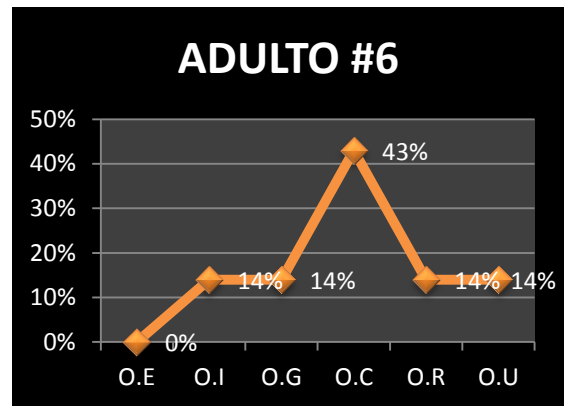


Se observa en el grafico , la comparación del adulto #5, ya que en su primer resultado se refleja un 43% en el nivel de orientación egocéntrica en la cual se evidencia que su práctica de actividad física la realiza solo por no recibir un castigo por parte de sus familiares, mientras el resultado que se refleja después de haber aplicado el programa personalizado es que se encuentra en una orientación comunitaria con un porcentaje de 57% en donde ya asume por si mismo las actividades a realizar.

ANTES

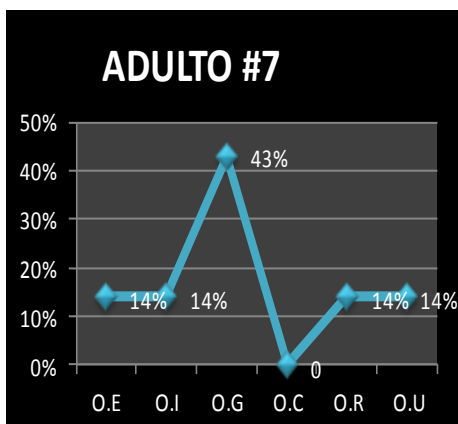


DESPUÉS

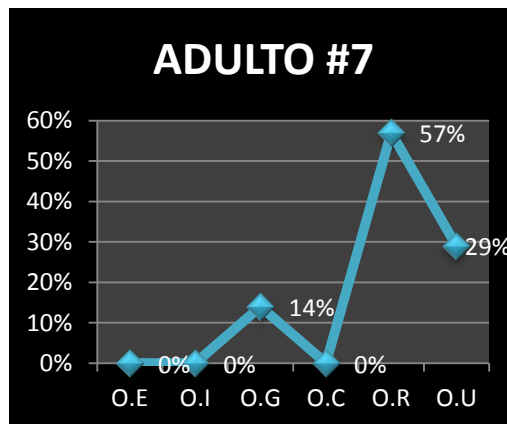


Se observa en el gráfico, la comparación del adulto #6, ya que en su primer resultado se refleja un 43% tanto en el nivel de orientación egocéntrica como en el nivel de orientación comunitaria, en las cual se evidencian que la práctica de actividad física se realiza solo por no recibir un castigo y a veces la realiza por recomendaciones de otras personas, mientras el resultado que se refleja después de haber aplicado el programa personalizado es que se encuentra en una orientación comunitaria con un porcentaje del 43% en donde ya asume por si mismo las actividades a realizar puesto que fortaleció su nivel de orientación relativista y su nivel de orientación universalista donde ya es consciente del beneficio que le trae el practicar actividad física.

ANTES

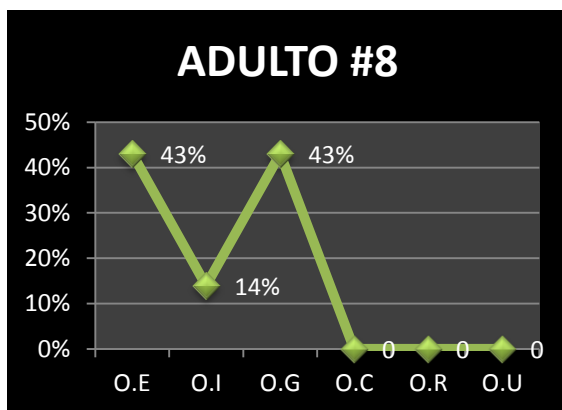


DESPUÉS

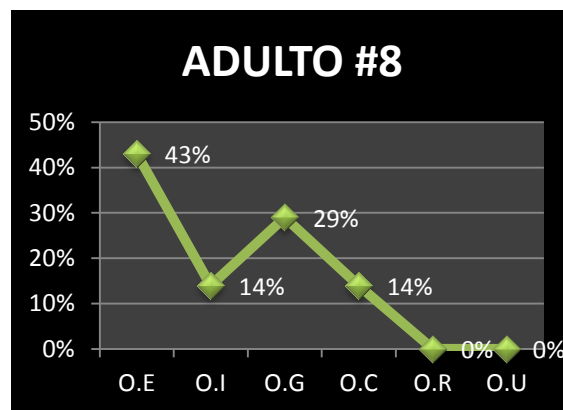


Se observa en el gráfico, la comparación del adulto #7, ya que en su primer resultado se refleja un 43% en el nivel de orientación gregaria en la cual se evidencia que su práctica de actividad física la realiza solo por satisfacer a sus familiares, mientras el resultado que se refleja después de haber aplicado el programa personalizado es que se encuentra en una orientación relativista con un porcentaje de 57% en donde ya es consciente del beneficio que le trae el practicar actividad, es por esto que se determina que se fortaleció la autonomía en esta persona.

ANTES



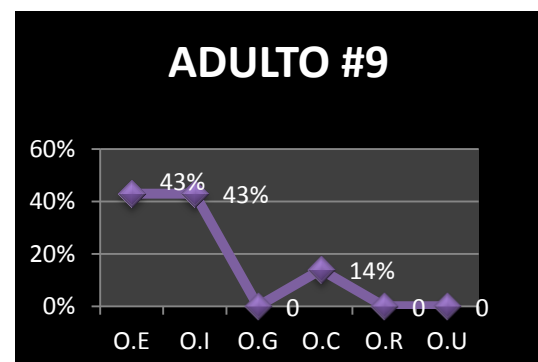
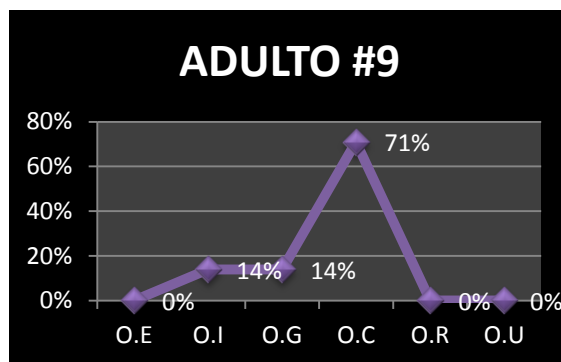
DESPUÉS



Se observa en el grafico, la comparación del adulto #8, ya que en su primer resultado se refleja un 43% tanto en el nivel de orientación egocéntrica en la cual se evidencia que su práctica de actividad física la realiza solo por no recibir un castigo por parte de sus familiares, como en el nivel de orientación gregaria, donde se evidencia que su práctica de actividad física la realiza solo por satisfacer a sus familiares, en el resultado que se refleja después de haber aplicado el programa personalizado se evidencia que el señor no fortaleció su autonomía puesto que permaneció con el mismo porcentaje en la orientación egocéntrica

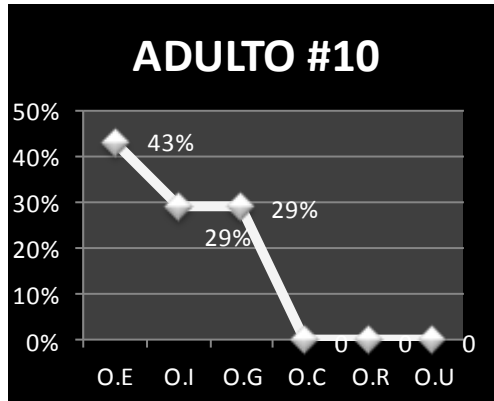
ANTES

DESPUES

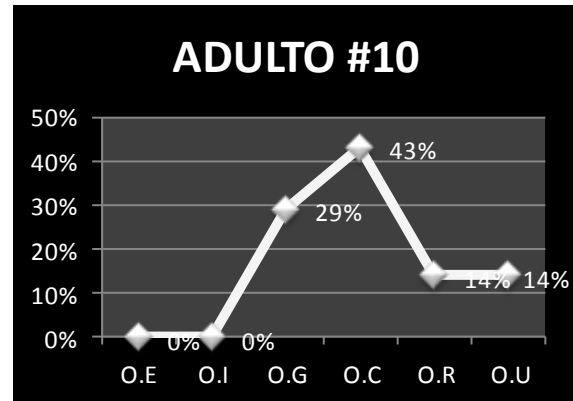


Se observa en el gráfico, la comparación del adulto #9, ya que en su primer resultado se refleja un 43% tanto en el nivel de orientación egocéntrica en la cual se evidencia que su práctica de actividad física la realiza solo por no recibir un castigo por parte de sus familiares, como en el nivel de orientación individualista donde se evidencia que su práctica de actividad física la realiza solo por recibir premios a cambio, mientras el resultado que se refleja después de haber aplicado el programa personalizado es que se encuentra en una orientación comunitaria con un porcentaje del 71% en donde ya asume por si mismo las actividades a realizar, es por esto que se determina que se fortaleció la autonomía en el adulto mayor.

ANTES

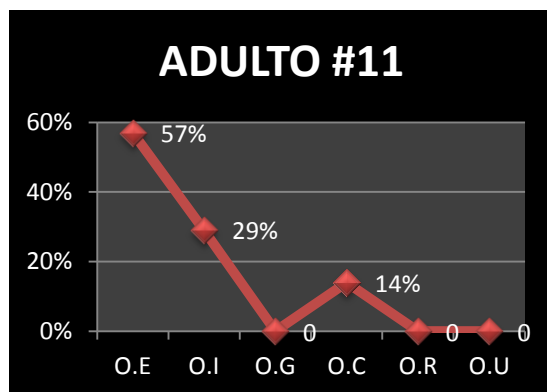


DESPUES

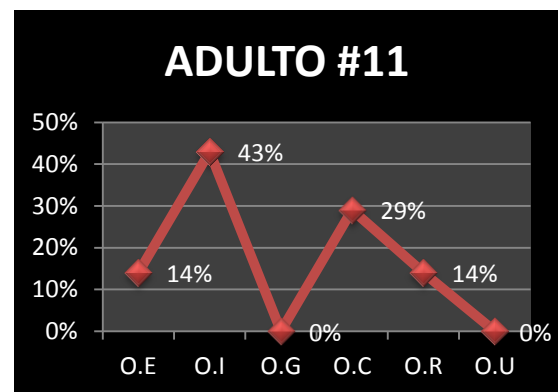


Se observa en el grafico, la comparación del adulto #10, ya que en su primer resultado se refleja un 43% en el nivel de orientación egocéntrica en la cual se evidencia que su práctica de actividad física la realiza solo por no recibir un castigo por parte de sus familiares, mientras el resultado que se refleja después de haber aplicado el programa personalizado es que se encuentra en una orientación comunitaria con un porcentaje del 43% en donde ya asume por si mismo las actividades a realizar, es por esto que se determina que se fortaleció la autonomía en el adulto mayor.

ANTES



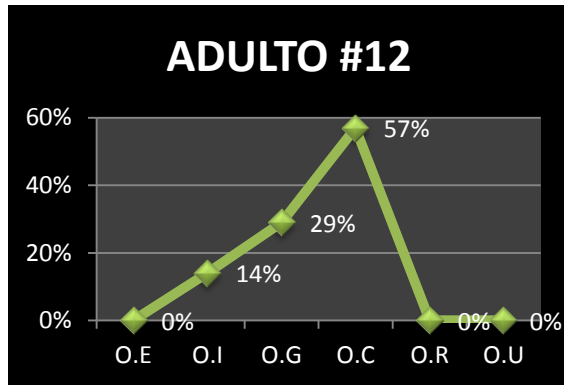
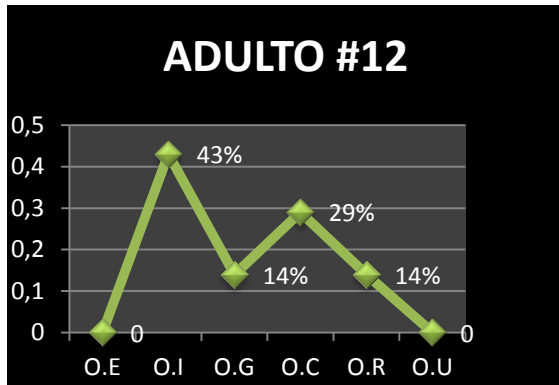
DESPUES



Se observa en el gráfico, la comparación del adulto #11, ya que en su primer resultado se refleja un 57% en el nivel de orientación egocéntrica en la cual se evidencia que su práctica de actividad física la realiza solo por no recibir un castigo por parte de sus familiares, mientras el resultado que se refleja después de haber aplicado el programa personalizado es que se encuentra en una orientación individualista con su mayor porcentaje de 43% en donde se realiza la actividad física por recibir un premio a cambio, hay que notar que esta persona tiene un rendimiento adecuado para llegar alcanzar su autonomía en su totalidad puesto que alcanzo pequeños porcentajes en los niveles de orientación comunitaria y orientación relativista donde ya asume por si mismo las actividades a realizar.

ANTES

DESPUES



Se observa en el grafico, la comparación del adulto #12, ya que en su primer resultado se refleja un 43% en el nivel de orientación individualista en el cual se evidencia que su práctica de actividad física la realiza solo por recibir un premio a cambio, mientras el resultado que se refleja después de haber aplicado el programa personalizado es que se encuentra en una orientación comunitaria con

un porcentaje de 57% en donde ya asume por si mismo las actividades a realizar, es por esto que se determina que el señor ha logrado fortalecer su autonomía.

8. CONCLUSIONES

La investigación logro determinar los niveles de autonomía que poseía cada uno de los integrantes del grupo de adultos mayores los Cisnes, con la ayuda de evaluaciones diagnosticas.

Al momento de diseñar los programas personalizados se cumplió con el objetivo de indagar los criterios pertinentes para la elaboración de estos.

Se lograron despejar varias inquietudes que se tenían al respecto de estos programas para así lograr un diseño muy completo de los mismos.

Al momento de diseñar y ejecutar las actividades, se logro estudiar muy a fondo cada individuo con el fin de proporcionarle actividades que fueran de su gusto y estuviera en la capacidad de desarrollar de acuerdo con sus características físicas e intelectuales.

Por ultimo se concluye que el programa personalizado logro favorecer la autonomía del grupo los Cisnes en un buen porcentaje, y de la misma manera cada integrante desarrollara este programa de hoy en adelante y seguirá fortaleciendo su autonomía hasta alcanzar un nivel optimo de la misma.

9. BIBLIOGRAFÍA

- ANDRADE, E.L., MATSUDO, S.M.M., MATSUDO, V.K.R., ARAUJO, T.L. Índice de masa corporal y funcionamiento neuromotor en mujeres ancianas. Actividad física y salud, Dallas, 1996.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE. Orientaciones para evaluar y prescribir el ejercicio (2000) Sexta edición
- ARAN J.M. Educación para la ciudadanía y los derechos humanos. Barcelona 2007
- BILBENY (1992) Autonomía y conciencia
- CRAIG, D. 2001. Desarrollo psicológico. Ed, companion website.
- DEVIS. 2000. Actividad física y salud. Pag, 128
- DREYFUS, H. 2000. Abrir nuevos mundos. Madrid
- DREWNOWKI, A. Y EVANS, W.J. (2001). Nutrition, physical activity, and quality of life in older adults: summary. Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, 2, 89-94
- ERIKSSSEN, G. (2001). Physical fitness and changes in mortality: the survival of the fittest. Sport medicine, 31, 571-576.
- JEAN PIAGET. Autoridad moral y autonomía (1987)
- KANT. (autonomía y paternalismo) 1993
- KOHLBERG Lawrence. Programa de formación ética: Desarrollo de una cultura del cuidado. 2007. Ed. Novedades educativas. Pag. 37
- DURKHEIM. (Autonomía o ciudadanía incompleta) 1995
- CARRETERO, M. PALACIOS, J & Marchesi. Psicología evolutiva : adolescencia, madurez y senectud. Madrid: España. (2000).
- COLL, Cesar. FEBER. Actividades para el cuidado de la salud con adultos mayores. 1996
- FERRINI, Rita. 1.991. Hacia una educación personalizada. Limusina

- GARCIA, Hoz, Víctor. 1988. Educación personalizada. Madrid. Rialph.
- GARCIA, Hoz, Víctor. 1988. La tecnología en la educación personalizada. Madrid. Rialph
- GARCIA, Hoz, Víctor. 1972. Organización y dirección de centros educativos. Madrid. Mouzelis
- GARCIA, Hoz, Víctor., 1984. Tratado de educación personalizada. Madrid.
- GARCIA, M. 2007. Competencias en autonomía e iniciativa personal.
- GONZALES, J. (Dinámica de grupos, técnicas y tácticas). 1994
- GONZALO, E. y PASARÍN, M.A. (2004). La salud de las personas mayores. Gaceta Sanitaria.
- GRO HARLEM, Brundtland, Directora General, Organización Mundial de la Salud (Asamblea Mundial de la Salud, 2002).
- LEWIS, R Y MODLESKY, C. Nutrición, actividad física, y salud de hueso en mujeres. Diario Internacional de Nutrición de deporte, 8: 250-284,1998
- LIDSTED, K., Tonstad, S. y Kuzma, J.W. (1991b). Self report of physical activity and patterns among Sevent Day Adventist men. Journal of Clinical Epidemiology, 44, 355-364
- FLOREZ, F. SPINOSA (2000) abrir nuevos mundos.
- PONT Geis P. Tercera edad actividad física y salud. Barcelona, 2003. Ed, paidotribo. Pág. 62
- PUIG ROVIRA. GARCIA M. Competencias en autonomía e iniciativa personal. Madrid 2007.
- RAMOS P. (2002). Pon tu salud en forma (2ª Edición). Madrid.
- REVISTA APUNTS, N. 112 pág. 115.
- MORALES, B. enfoque holístico.
- RIALHP González, J Dinámica de grupos, técnicas y tácticas .México: PAX México. (1994).
- SHEPHARD (1995),La actividad física, condición física y salud. Artículo de revista

- STEPHENS, T. y CRAIG, C.L. (1990). The well being of Canadians. Highligts of the 1988. Campbell's Survey. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, 1-123.
- TRIADO, C & VILLAR, F Psicología de la vejez. Madrid: Alianza. (2006)
- UNIVERSIDAD LIBRE. 1999. Proyecto educativo (PEFACE), facultad de ciencias de la educación. Bogotá
- VARO, J.J., MARTÍNEZ, J.A. y MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, M.A. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. Medicina Clínica (Barcelona), 121, 665-672

**A
N
E
X
O
S**