

## **Programa de Educación Física, Recreación y Deporte en el Proyecto «Caminemos Por La Vida»**

***Physical Education, Recreation and Sports Program in the "Caminemos Por La Vida" (Let's  
Walk for Life) Project.***

PhD. Ángel Miller Roa Cruz<sup>1</sup>

**Documento Reflexivo**

Recibido el 17/06/2021

Aceptado el 07/12/2021

### **Resumen**

El programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte ha venido liderando este proyecto de Proyección Social «Caminemos por la Vida» abordando una serie de problemáticas que se han detectado en el campo de estudio de la comunidad, especialmente la de los adultos mayores. Así, constituye un epicentro de desarrollo cultural y cimienta de una sociedad más saludable física y mentalmente. A partir de los diferentes segmentos poblacionales que conforman la sociedad y que son los escenarios en donde hace presencia la Universidad Surcolombiana, desde una perspectiva de Ocio Humanista, (Cuenca, 2000), para vitalizar las capacidades del adulto mayor de manera auténtica y creativa, por medio de acciones de mejoramiento tales como el deporte, la salud, el ocio, el arte y, en general, las vivencias y experiencias recreativas, educativas o culturales consideradas acciones trascendentes para la preservación y el desarrollo de la salud del ser humano y el mejoramiento de la calidad de vida.

### **Palabras Clave:**

Ocio Humanista, Adulto Mayor, Universidad Surcolombiana, Actividad física, Recreación y Salud.

### **Abstract**

The Bachelor's program in Physical Education, Recreation and Sports has been leading this Social Projection project "Let's Walk Through Life", addressing a series of problems that have been detected in the field of study of the community, especially that of the elderly. Thus, it constitutes an epicenter of cultural development and the foundation of a physically and mentally healthier society. From the different population segments that make up society and which are the settings

---

<sup>1</sup> Docente de Planta. Programa de Educación Física, Recreación y Deportes. Facultad de Educación, Universidad Surcolombiana. Doctor en Ocio, cultura y comunicación para el desarrollo humano. Universidad de Deusto. España Email: [miler.roa@usco.edu.co](mailto:miler.roa@usco.edu.co)

where the Universidad Surcolombiana is present, from a Humanist Leisure perspective, (Cuenca, 2000), to vitalize the capacities of the elderly in an authentic and creative way, through improvement actions such as sports, health, leisure, art and, in general, recreational, educational or cultural experiences and experiences considered transcendent actions for the preservation and development of the health of the human being and the Improving the quality of life.

### **Keywords:**

Humanistic Leisure, Older Adult, Universidad Surcolombiana, Physical Activity, Recreation and Health.

### **Contexto (Semblanza de la Experiencia)**

La normatividad colombiana, por medio de la Constitución Política de 1991 (arts. 52, 67), la Ley 181 de 1995 del Deporte y la Ley General de Educación instauro el deporte, la recreación y la educación física como un derecho fundamental de los colombianos; y válida la presencia de organizaciones como las escuelas de formación deportiva, los clubes sociales y deportivos y las asociaciones sin ánimo de lucro que coordinan programas deportivos, recreativos y de salud (Min Salud, 2015).

Con base en lo anterior, el programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte ha venido liderando este proyecto de Proyección Social «*Caminemos por la Vida*» abordando una serie de problemáticas que se han detectado en el campo de estudio de la comunidad, especialmente la de los adultos mayores. Así, dicho proyecto constituye un epicentro de desarrollo cultural y cimiento de una sociedad más saludable física y mentalmente (Castilla, 2018). Por ello, teniendo en cuenta el papel futuro de los estudiantes que se están formando en las diferentes carreras y que una de sus funciones en su futuro profesional, consistirá en

reorientar los procesos educativos hacia el mejoramiento de la calidad de vida; teniendo en cuenta las dificultades de convivencia, tolerancia, respeto y construcción para la democracia que se vive a diario en nuestra ciudad, el departamento y el país.

### **Actores Involucrados**

Este proyecto se perfila a partir de los diferentes segmentos poblacionales que conforman la sociedad y que son los escenarios en donde hace presencia la Universidad Surcolombiana con las diferentes carreras. De esta manera, se busca beneficiar primordialmente a poblaciones vulnerables – niños, niñas, jóvenes, adultos, adultos mayores y personas con necesidades especiales– por medio de acciones de mejoramiento tales como el deporte, la salud, el ocio, el arte y, en general, las vivencias y experiencias recreativas, educativas o culturales consideradas acciones trascendentes para la preservación y el desarrollo de la salud del ser humano y el mejoramiento de la calidad de vida.

El trabajo físico, recreativo, educativo, cultural y de hábitos de vida saludable, con adultos y

adultos mayores, debe ser, entonces, un objetivo primordial para las instituciones de educación superior, pues son ellos los que tienen la sabiduría que ofrecen los años y quienes, con su experiencia y dinamismo, podrán enseñar muchas cosas a los futuros profesionales de los programas que apoyan este proyecto.

Al respecto, CUENCA, (Ocio humanista – Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio 2000), menciona que:

*“El ocio, entendido como experiencia autotélica, se diferencia de otras vivencias por su capacidad de sentido y su potencialidad para crear encuentros creativos que originan desarrollo personal. El ocio vivido como encuentro nos entrelaza siempre con la vida de otros; es, por tanto, una experiencia trascendente que nos abre horizontes de comprensión y conocimiento...”*

Esperanza Osorio, por su parte, (en Recreación y Adulto Mayor, 2002), plantea que:

*“La vejez es algo que se diferencia de manera cualitativa de las etapas anteriores de la vida y sus necesidades son diferentes, sin embargo, la necesidad de crecimiento personal se mantiene a partir de un proceso de adaptación a los cambios físicos, y cognitivos asociados a la edad...”*

De manera que para el adulto mayor la actividad física y la recreación, no sólo representan una vida relacionada con la salud

física, también le permiten cualificar aspectos relacionados con lo biopsicosocial, el estado de ánimo, la independencia e interactuar con personas de su misma edad y compartir momentos de esparcimiento, diversión y placer (Roa Cruz, Á. M, 2017).

A nivel institucional el proyecto tiene como objetivo prevenir enfermedades cardiovasculares y pulmonares de la comunidad universitaria y sus vecinos. Fisiológicamente, sabemos que la función hace el órgano y que el órgano que no se utiliza se atrofia; que el ser humano nació para el movimiento y a través de él produce la energía necesaria para su desarrollo, crecimiento y una mejor calidad de vida.

A nivel del programa se garantizan determinados espacios lúdicos, recreativos, de apoyo y el acompañamiento de practicantes, con el fin de posibilitar la integración social de los miembros de la comunidad universitaria; y buscando mejorar la salud, el bienestar y la felicidad de los integrantes del proyecto.

### **Impacto de la Experiencia**

Es importante resaltar la articulación de diversos programas de la universidad en el proyecto entre ellos: Educación física, Recreación y Deporte; Enfermería; Artes; Administración de Empresas; Contaduría; Psicología y Derecho. Asimismo, es una alegría para la universidad el aporte que, durante los 20 años de existencia de la organización, se ha venido consolidando, posicionando y visibilizando a nivel municipal en eventos de carácter institucional, empresarial, académico; a nivel departamental, en la apertura de grupos

en las sedes de garzón y Pitalito; a nivel nacional, con ponencias en la universidad del Quindío, la universidad tecnológica de Pereira, la universidad del Tolima, universidad de Antioquía, Coldeportes Nacional; y a nivel Internacional con la Universidad de Brasil y de México como uno de los proyectos de proyección social con más impacto de la Universidad Surcolombiana.

A los integrantes del Proyecto «Caminemos por la Vida» se les brinda actividades recreativas, culturales, artísticas y terapéuticas; que mejoran el bienestar psicológico, físico, espiritual, emocional y social. Igualmente, en articulación con el programa de Enfermería, se desarrollan brigadas de promoción, mantenimiento y recuperación de la salud, con el fin de concientizar a los participantes del proyecto sobre el cuidado de su salud, la práctica de buenos hábitos y estilos de vida saludable. Además de Propender por la construcción de escenarios que permitan el desarrollo de procesos investigativos, prácticas pedagógicas y profesionales a grupos de estudio, reconocimiento e identidad institucional de la Universidad Surcolombiana.

Este proyecto se viene desarrollando durante cada calendario académico, de lunes a sábado desde las 5.30 a.m., en la zona deportiva del programa de Educación Física, Recreación y Deporte, donde se utilizan la pista atlética, el

polideportivo, la piscina, la zona BYE, el parque biosaludable, la arcadia, la cancha de voleibol, el auditorio Olga Tonny Vidales y la casita de la felicidad; escenarios en los que se desarrollan las diferentes actividades ofertadas por estudiantes y docentes de los programas que apoyan este proceso, entre ellas:

- Charlas educativas y preventivas relacionadas con la salud y bienestar.
- Talleres artísticos y culturales.
- Jornadas con intervención de toda la estructura corporal (rumba terapia, aeróbicos, natación, danzas, voleibol, entre otras).
- Práctica de pista (caminar, correr y trotar).
- Talleres de tamizaje, jornadas de diagnóstico de estado de salud, análisis de resultados y reportes para intervención.
- Con la junta directiva del grupo, se planean, organizan, ejecutan y evalúan actividades recreativas, culturales, saludables, sociales y programas socio-afectivo como cumpleaños, concursos, fiestas, grupos folclóricos, agrupaciones por afinidades, paseos y salidas pedagógicas.

A continuación, en la tabla 1, se relaciona el número actividades que se desarrollan de forma periódica (semanal, mensual y anual) de acuerdo al calendario académico.

**Tabla 1. Número de Actividades.**

Producto(s)	Clase semanal	Clases Mensuales Mensual	Clase al año	No. Usuarios por sesión	Tota usos año
Aeróbicos	2	8	64	40	2.560
Gimnasia de piso	1	4	32	20	640
Rumba Terapia	1	4	32	60	1.920
Natación	1	4	32	20	640
Yoga	1	4	32	15	480
Pista atlética libre	5	20	160	150	24.000
Danzas	1	4	32	12	384
Valoraciones estados de Salud		4	32	20	640
Jornadas saludables			4	100	400
Sesión educativa	2	8	64	30	1.920
Visitas y seguimientos a situaciones	3	12	96	96	96
Voleibol	5	20	160	20	3.200
Parque biosaludable	5	20	160	20	3.200
Celebración día de la mujer	1	1	1	150	150
Celebración día de la familia	1	1	1	150	150
Celebración día del niño (nietos y	1	1	1	80	80
Eventos culturales	1	12	8	130	1.040
Capacitación primeros auxilios	1	1	1	12	12
Juegos de mesa	5	20	160	12	1.920
Caminata ecológica			2	50	100
Celebración del Sampedrito			1	200	200
Celebración Navideña			1	200	200

Fuente: Elaboración propia (2021).

De igual manera, se han establecido convenios con otras entidades como el Sena, que ha facilitado talleristas para capacitar a los integrantes del proyecto; el Banco de la Republica, para el disfrute de todas las actividades culturales que programa mensualmente; y Comfamiliar Huila, para el disfrute a sus eventos y centros recreativos con tarifas asequibles a la población.

### Conclusiones

Este proyecto evidencia la pervivencia durante los 20 años de existencia de la organización, se ha venido consolidando, posicionando y visibilizando a nivel municipal del Proyecto

«Caminemos por la Vida» se les brinda actividades recreativas, culturales, artísticas y terapéuticas; que mejoran el bienestar psicológico, físico, espiritual, emocional y social.

Cada día se estimula las actividades de las personas mayores como medio de mantener una buena salud, un mayor nivel de bienestar y unas relaciones sociales plenas. Este estímulo se concentra en el voluntariado del adulto mayor, que posibilitan acciones y programas que mejoren en definitiva la calidad de vida de nuestros adultos mayores.

## **Agradecimientos**

Para finalizar, quiero manifestar, en nombre de la Universidad Surcolombiana, la Facultad de Educación, el Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, articulado con los programas de Enfermería, Artes, contaduría, administración de empresas y derecho, la gran satisfacción que sentimos de contribuir a la salud, el bienestar y la felicidad de los miembros de este lindo proyecto.

## **Bibliografía**

Castilla, J. D. (2018). Las garantías y los derechos de los adultos mayores en Colombia. Rev. Asuntos Legales. Obtenido de <https://cutt.ly/Yf4LOfj>

Congreso de Colombia. (2008). Ley 1251 De 2008 (noviembre 27), "Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores". Bogotá: Congreso de Colombia. Obtenido de <https://cutt.ly/if4Cw1L>

Congreso de la República. (2017). Ley 1850 Del 2017, "Por medio de La cual se establecen medidas de protección al adulto mayor en Colombia, se modifican las leyes 1251 de 2008, 1315 de 2009, 599 de 2000 Y 1276 de 2009, se penaliza el maltrato intrafamiliar por abandono y se dictan otras. Bogotá: Congreso de la República. Obtenido de <https://cutt.ly/of4X4qR>

Cuenca Cabezas, M. (2005). Ocio Solidario – La experiencia en grupos de jóvenes y jubilados. Bilbao: Universidad Deusto.

Cuenca Cabezas, M. (2000). Ocio Humanista - Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. Bilbao: Universidad Deusto.

Min Salud. (2015). Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024. Bogotá: Min Salud. Obtenido de <https://cutt.ly/Wf4ZurM>

Osorio Correa, E. (2002). Recreación y adulto mayor- Ocio para una vida plena. Fundación Colombiana de tiempo libre y Recreación. FUNLIBRE.

Roa Cruz, Á. M. (2017). El binomio ocio-familia desde el enfoque humanista: El caso de las familias de la Caja de Compensación Familiar del Huila (Neiva, Colombia). Bilbao: Universidad de Deusto.