

**Universidad Nacional Experimental  
de los Llanos Occidentales  
"EZEQUIEL ZAMORA"**



**LA UNIVERSIDAD QUE SIEMBRA**



**Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social  
Coordinación de Área de Postgrado  
Maestría en Docencia Universitaria**

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA  
EL FORTALECIMIENTO DE LAS CONDICIONES  
SOCIOAFECTIVAS DEL ADULTO MAYOR EN  
EL MARCO DE LA EDUCACIÓN COMUNITARIA**

**Autora:** Olga Pérez  
**Cédula Nº V.-** 19.070.436  
**Tutora:** Dra. Yuraima Ortiz

**BARINAS, JUNIO DE 2017**

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA EL  
FORTALECIMIENTO DE LAS CONDICIONES SOCIOAFECTIVAS DEL  
ADULTO MAYOR EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN COMUNITARIA**

Requisito parcial para optar al grado de Especialista en Educación Superior:  
Mención Docencia Universitaria

**Autora:** Olga Pérez

**Cédula N° V.-** 19070436

**Tutora:** Dra. Yuraima Ortiz

**BARINAS, MAYO DE 2018**



**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL  
DE LOS LLANOS OCIDENTALES EZEQUIEL ZAMORA  
VICERECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL  
COORDINACIÓN DE POSTGRADO**

## ACEPTACIÓN DEL TUTOR

Quien suscribe: **Dra. Yuraima Ortiz**, titular de la cédula de identidad número **V- 8.130.188**, por medio de la presenta hago constar que he leído el Trabajo de Grado titulado: **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS CONDICIONES SOCIOAFECTIVAS DEL ADULTO MAYOR EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN COMUNITARIA AÑO 2017**, presentada por: Olga Pérez, titular de la cédula de identidad número **V- 19.070.436** , por lo tanto, apruebo su inscripción, igualmente me comprometo a continuar asesorando durante la etapa de Presentación y Defensa del Trabajo de Grado al participante con el fin de que obtenga el Título de: Especialista en Educación Superior Mención Docencia Universitaria.

En Barinas, a los seis días del mes de Julio del año 2017

**Tutora: Dra. Yuraima Ortiz**

**C.I, V- 8.130.188**



**Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social  
Coordinación de Área de Postgrado  
Maestría en Docencia Universitaria**

# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS CONDICIONES SOCIOAFECTIVAS DEL ADULTO MAYOR EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN COMUNITARIA

**Autora:** Olga Pérez

**Tutora:** Dra. Yuraima Ortiz

Año: 2.018

## RESUMEN

El presente trabajo de grado tiene como objetivo proponer un programa de entrenamiento físico para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria. La metodología utilizada es cuantitativa centrada en la modalidad de Proyecto Factible, ya que se lleva a cabo la elaboración de una propuesta viable, a la que es posible darle solución, de tipo descriptiva, ya que se describen y analiza el fenómeno de estudio, se apoya en un diseño de campo, ya que la información será recolectada de primera mano, por lo tanto sus datos serán fiables ya que no son manipulados por terceras personas, la población estará conformada por la población está conformada por (15) adultos mayores residentes en la comunidad y por ser una población pequeña, el cien por ciento (100%) será usado como muestra. Los datos serán recolectado a través de la aplicación de un cuestionario tipo Likert, empleando tres alternativas de respuestas: Siempre (S), Algunas Veces (AV), Nunca (N) contenido de nueve (09) ítems. Durante el análisis del instrumento de investigación se verificó que los adultos mayores encuestados no realizan actividades físicas debido a que no son tomados en cuenta para las mismas en la comunidad, Se concluye señalando que los adultos mayores de la comunidad objeto de la presente investigación cuando realizan alguna actividad física la realizan de manera individual, tal vez porque desconocen la importancia del trabajo en equipo. La propuesta se realizó tomando en cuenta las inquietudes de los encuestados.

**Descriptores:** Programa de Entrenamiento Físico, Condiciones Socioafectivas del Adulto Mayor, Educación Comunitaria

## INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un proceso que contempla una de las etapas del ciclo de vida de todo ser humano y es probablemente las que todos desean

que no llegue o que demore en llegar, pero de manera inexorable ha de llegar y consecuentemente trae consigo una serie de cambios que pueden ocasionar en algunos individuos desequilibrios emocionales cuando no se está preparado para afrontar esa realidad que dependiendo de las circunstancias individuales puede ser grata o desagradable.

Entre las modificaciones que suelen ocurrir encontramos, cambios en los órganos y sistemas lo que genera a su vez las incertidumbres emocionales y fisiológicas. En relación a ello, es pertinente destacar que existen ciertos recursos que en la actualidad nos permiten contrarrestar los efectos del proceso del envejecimiento y contribuir al bienestar y mejoramiento de la calidad de vida de estos seres tan sensibles como lo son las personas de la tercera edad. Se incluyen entre estos recursos, la actividad física y la recreativa, las cuales en las últimas décadas han cobrado auge en relación a las personas de la tercera edad, de allí la importancia de realizar este tipo de actividades en cualquiera de las etapas sobre todo en el envejecimiento donde ocurren cambios a nivel físico que pueden causar una disminución importante en la fuerza y la masa muscular como consecuencia de la inactividad durante largos periodos de tiempo.

El proceso del envejecimiento está ligado a la salud y al estado físico de las personas, lo cual involucra el bienestar físico, mental y social e incluso las relaciones con el entorno donde se desenvuelven, por lo tanto el bienestar se produce en varios dominios del funcionamiento humano.

Conociendo la importancia de estos aspectos, es relevante hacer este enfoque con personas de edad avanzada o de la tercera edad, quienes se caracterizan en términos generales por presentarse con un mayor grado de vulnerabilidad y susceptibilidad hacia los cambios que ocurren durante el proceso del envejecimiento. En relación a ello, Gil y col. en revista digital

página [web.www.deportesaludparalavida.com/](http://web.www.deportesaludparalavida.com/) sostiene que en las sociedades actuales ha ocurrido un aumento en la esperanza de vida que incluye a las personas de la tercera edad y por lo tanto existe una búsqueda de longevidad en nuestras vidas mediante el cuidado de nuestro cuerpo a todos los niveles. En este sentido la actividad física-recreativa es un factor que contribuye a mejorar la salud y proporcionar una mejor calidad de vida en estas edades.

Según lo expuesto, se puede acotar que si bien es cierto que la práctica de actividades físicas causan efectos positivos en las personas de la tercera edad y que por lo tanto deberían de ser practicadas por todas las personas en todos los lugares de sus respectivas comunidades, también es muy cierto que en la actualidad existen muchas limitaciones para que dichas personas puedan tener acceso a estas actividades por la carencia de centros o instituciones geriátricas que cuenten con infraestructura, instalaciones y programas adecuados que hayan sido diseñados de manera sistemática para llevar a cabo la ejecución de los mismos.

A este respecto, Rodríguez Hernández y col (2005) sostienen que “el proceso del creciente envejecimiento de la población en numerosos países es y va a ser uno de los principales cambios sociales del siglo XXI”. Sin embargo el conocimiento de las necesidades de las instalaciones y espacios para la práctica de actividad física, reducido.

Este problema ha sido enfocado por distintos investigadores en diversos estudios relacionados a la actividad física y las personas de la tercera edad, entre estos se incluyen Wang y Olson (1997), quienes estudiaron la actividad física en mayores en China y determinaron que “la falta de espacios para la práctica de la actividad física es considerado un serio problema y una gran limitante para tales efectos”. Por otra parte,

Alexandris y col (2003) plantearon conclusiones muy similares en un estudio llevado a cabo en Grecia, donde consideraron la necesidad de extender las instalaciones deportivas para influenciar y motivara los mayores de manera tal que se animen a participar regularmente en programas de actividad física y recreativa.

En referencia a las instalaciones deportivas, Martínez del Castillo (1998: 154) citado por Rodríguez Hernández y col. (2005) señalaron, “que todo parece indicar la conveniencia de dar prioridad a nuevas instalaciones que cuenten con la infraestructura adecuada para impartir los programas de actividad física y recreativas vinculados con la salud”.

Respecto a los aspectos anteriores, es importante destacar que en nuestra realidad actual, las sociedades están tratando de adaptarse al mundo moderno que demanda cada día más de la actividad de las personas en términos de su producción que posiblemente sea traducida posteriormente en su propio bienestar, por lo cual hombres y mujeres se han visto obligados a vivir al ritmo que la sociedad le impone y adaptarse a las nuevas situaciones cambiantes para poder alcanzar un equilibrio y el bienestar que le ofrece una mejor calidad de vida.

En este sentido, debe hacerse un buen enfoque sobre el significado de la calidad de vida, sobre todo en lo que respecta a las personas de la tercera edad, debido a que es de presumir que una gran mayoría de estas personas quizás no sean capaces de relacionar la calidad de vida con las circunstancias y la problemática que actualmente estén atravesando, es decir, es posible que no vean que sus problemas actuales obedecen al estilo de vida que han tenido y que consideren que son cosas del pasado sin darle la mayor importancia.

Este punto de vista nos abre un umbral acerca de las posibilidades que existen actualmente de poder orientar y educar a las personas de la tercera edad respecto a los recursos que existen para apoyarlos y ayudarlos a sacar un mejor provecho de su tiempo libre en pro de su bienestar general.

El presente estudio se considera oportuno el momento para contribuir de algún modo con este sector de la población que muchas veces pasa desapercibido ante los ojos de muchas personas, por lo tanto se considera una oportunidad de hacer un pequeño aporte a través de ellos hacia la sociedad pese a las limitaciones existentes.

En este sentido el presente trabajo de grado ha sido diseñado en seis capítulos, los cuales se describen a continuación:

**Capítulo I:** Se plantea y formula el problema, se define los objetivos de la investigación, se justifica señalando la importancia de la investigación, y se explica el alcance o cobertura del mismo.

**Capítulo II:** Se presenta el Marco Teórico, el cual está conformado por los antecedentes, el Contexto Organizacional, las bases teóricas que lo sustentan y la definición de los puntos más importantes a través del glosario de términos.

**Capítulo III:** El marco Metodológico, contiene el tipo de investigación, población y muestra que se maneja, las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de los datos, la validación del instrumento y las técnicas de análisis.

**Capítulo IV:** Resultados, que constituyen la presentación y análisis de los resultados, describiendo en cuatro etapas la definición de los procesos, la frecuencia y datos.



**Capítulo V:** se expone las Conclusiones y Recomendaciones a las cuales se llegaron en la realización de este trabajo.

**Capítulo VI:** La propuesta, se presenta su justificación, objetivos generales y específicos, y la factibilidad que esta presenta. Finalmente se presentara las referencias bibliográficas, que se utilizaron para cimentar las bases o dar la consistencia científica de este trabajo. De igual manera se presentan los anexos respectivos.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

## **Planteamiento del Problema**

En los actuales momentos, el mundo gira a pasos agigantados, donde lo que ayer era innovación, ya mañana es obsoleto, ese ritmo de vida conlleva al estrés, a problemas de salud, violencia, y agresividad entre otras, lo cual debe ser contrarrestado por actividades recreativas, las cuales otorgan beneficios a las personas para el logro de satisfacción, tranquilidad salud y una vida sana.

En este sentido, vale la pena señalar que la vida del hombre y de los grupos humanos en general, está signada por indicadores que evidencian el nivel de desarrollo político, social, económico, cultural y ambiental, alcanzado por los mismos. Por lo tanto, el desarrollo es un proceso real de cambios históricos y de manera progresiva en la calidad de vida, cuyo centro es la persona; teniendo en cuenta todas sus dimensiones y potencialidades y al mismo tiempo la satisfacción de sus necesidades.

En concordancia, el desarrollo debe centrarse en el avance progresivo de la persona, del ser humano, en armonía con el resto de la sociedad, promoviendo el crecimiento de todas sus dimensiones: biológica, cognoscitiva, socioafectiva, productiva, ecológica; y el crecimiento de todas las relaciones del individuo consigo mismo, con los demás y con la naturaleza.

Al respecto, afirma Klisberg, (2012) expone: “Una sociedad que ofrezca oportunidades de realización plena a la persona humana, garantizará los recursos necesarios para el progreso y el éxito de la nación” (p.12)

Pudiendo inferir que la alimentación, educación, la salud, vivienda y sus servicios, la ocupación, el ingreso justo, entre otros, constituyen apenas

el piso de una completa vida humana, lo cual con los años se va acrecentando, haciéndolo más preocupante para las personas en estas situaciones, limitándolos a su adquisición pudiendo tener entre estos aspectos la realidad socio-afectiva en la que la mayoría de las personas que ingresan a esta etapa incurrir, ya que sin dudas afecta tanto al estado de salud física, como psíquica, y por ende debe ser tenido en cuenta desde la mirada interdisciplinaria, donde el todo es más que la suma de las partes.

Asimismo, Klisberg, (Ob. Cit) plantea: “las expresiones afectivas, lúdicas, artísticas, poéticas, religiosas, creativas, recreativas, individuales y grupales, forman parte irrenunciable de las actividades orientadas hacia la formación integral de los seres humanos. (p.59). De acuerdo con este panorama es relevante mencionar que una de las conquistas sociales más importantes del hombre en el siglo pasado, ha sido el tiempo libre, el cual puede ser utilizado de la manera más conveniente y provechosa realizando actividades recreativas que cada quien prefiera.

Dentro de esta perspectiva, es oportuno destacar que las actividades físicas, constituyen una manera de garantizar el desarrollo individual y colectivo, pues es un modo de expresión humana que mejora notablemente la salud personal y de los grupos humanos; favorece el equilibrio biopsicosocial, las relaciones interpersonales y con el ambiente; además, es un tipo de expresión posible de disfrutar a cualquier edad.

Por tanto, se puede decir que las actividades físicas pueden ser considerada como una opción individual del tiempo libre, dejar de apreciar su carácter desarrollador, por los niveles de participación y de actualización que pueden generar; sobre todo si se les considera como recurso potenciador, herramientas de acción social que permiten elevar el bienestar y la calidad de vida, permitiendo que los sujetos se sientan satisfechos, utilicen y

disfruten todas las posibilidades que existen en su entorno social y en sus propias personas, y están preparados para aceptar, sin claudicar, las propias limitaciones en el caso de las personas con diversidad funcional, la disminución de sus fuerzas y la necesidad de recibir algún tipo de ayuda en los adultos mayores; sin dejar a un lado a mantener, dentro de rangos razonables y posibles, determinados niveles de independencia y autodeterminación.

En concordancia. Ballesteros (2008) expone:

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz, ya que la inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.(p.45)

Para la realización de actividades físicas no importa la edad de las personas, ya que a cualquier edad se pueden realizar, lo cual conduce a pensar que desde niños, hasta adultos mayores están en la capacidad de realizarlas, lo cual conduce a pensar que no importa la edad para la realización de las actividades recreativas. Sin embargo, existen algunos cambios fisiológicos de las personas al envejecer, lo cual produce modificaciones en su estado de salud: se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo.

Desde la perspectiva de lo plantado, Hernández (2015) expone:

La actividad física se reconoce a nivel mundial, por su condición profiláctica, relacionada con las amplias posibilidades de promover salud en todas las vertientes de los seres humanos y con ello surge la necesidad de crear en la población el hábito de practicar sistemáticamente algún tipo de ejercicio físico en sus múltiples

manifestaciones y más en el adulto mayor, el cual va a depender de un buen programa de entrenamiento que no solo va a permitir tener un buen estado de salud, sino que influye de manera positiva en su proceso socio afectivo. (p.66)

Se infiere de lo señalado por el citado autor que a nivel mundial existe la promoción de actividades físicas y recreativas, porque aunque los adultos mayores posean calidad de vida, es preciso que lleven a cabo la realización de ejercicios para de esta manera mantener una resistencia ante cualquier actividad, ello implica buscar una exacta condición física dese el punto de vista emocional, lo cual a su vez permite motivar a las personas para en cuanto al estado de ánimo y bienestar general, siendo así el entrenamiento físico un factor indispensable para contar con una buena calidad de vida adecuada asociados con el fortalecimiento de la integración comunitaria, fortaleciendo valores como el compañerismo, trabajo en equipo y teniendo como impacto un gran resultado para la población.

En cuanto a Venezuela se refiere Querales (2014) señala:

En Venezuela actualmente se han diseñado programas físico-recreativos para la inclusión de la persona con altos problemas de salud, promoviendo la participación de los adultos mayores en diferentes partes del país, ya que las actividades físicas se minimizan con la edad y constituye una disminución de la salud la reducción de los movimientos junto a la reacción lenta de los reflejos y el descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores provocan poca coordinación y por ende torpeza motriz, la inmovilidad y la inactividad es el mayor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de ejecutarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible de ejecutar.(p.3)

Se deduce entonces que en Venezuela actualmente se le está dando al adulto mayor la oportunidad de ejercitarse mediante la aplicación de

programas físico-recreativo, lo cual permite que estas personas se activen y puedan llevar a cabo ejercicios que les permita aumentar su movilidad y por ende el mejoramiento de su calidad de vida.

En cuanto al estado Barinas se refiere, luego de observaciones llevadas a cabo municipio Sosa se ha podido evidenciar que los adultos mayores de esta localidad tienden a ser indiferentes a los problemas de salud y socio afectivos dentro de la comunidad, es por ello que surge la idea de crear un Programa de Entrenamiento Físico, en aras de motivar a la población en ejecutar dichas actividades en el tiempo libre de manera satisfactoria y sana para quienes lo practican, contribuyendo en el desarrollo de las condiciones socio afectivas que le permita el mejoramiento de la calidad de vida, así como la inserción participativa en la comunidad antes mencionada en aras de destacar el espíritu solidario de estos individuos para que compartan y participen juntos haciendo partícipes como seres humanos capaces de dar mucho a pesar de los años con los que cuentan.

En este sentido, surgen las siguientes interrogantes:

¿Un programa de entrenamiento físico puede ser utilizado para fortalecer las condiciones socio afectivas del adulto mayor del Municipio Sosa Estado Barinas?

¿Conocer las causas por las cuales los adultos mayores de la municipio Sosa Estado Barinas no realizan actividades recreativas?

¿Cuáles son los aspectos que intervienen en el fortalecimiento de las condiciones sociales del adulto mayor del municipio Sosa Estado Barinas?

## **Objetivos de Investigación**

### **Objetivo General**

Proponer un programa de entrenamiento físico para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria

### **Objetivos Específicos**

Determinar los aspectos que intervienen en el fortalecimiento de las condiciones sociales del adulto mayor del municipio Sosa Estado Barinas a través de la educación comunitaria

Verificar las causas por las cuales los adultos mayores del municipio Sosa Estado Barinas no realizan actividades recreativas.

Diseñar un programa de entrenamiento físico para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria

## **Justificación de la Investigación**

El envejecimiento se acompaña de un conjunto de efectos que disminuyen la actitud y el rendimiento físico, muchos de los cuales resultan de la disminución de la actividad motora, lo cual se va acrecentando a medida que pasan los años, no obstante esto no debe ser tomado como un obstáculo para la realización de actividades físicas, ya que aunque son muchos los factores que determinan la pauta que está llegando a la vejez, los seres humanos no deben disgregarse por sí solos y convertirse en sombras dentro de los hogares.

Aunque se debe tener claro que la vejez no es una enfermedad, pero un hecho indiscutible es que características específicas del anciano, conllevan a una mayor morbilidad, pues casi todas las afecciones se hacen más frecuentes en la segunda mitad de la vida; además en esta etapa adquieren particular importancia los factores psicológicos y sociales, muy resaltados en los últimos tiempos en la concepción del proceso salud-enfermedad, pues existe una menor capacidad neuropsíquica para la adaptación al medio.

Por lo tanto, envejecer de manera saludable implica no solamente tener la posibilidad de tener los cuidados médicos ante los problemas de salud que se presenten en esta etapa de la vida puesto que en él se producen una serie de cambios físicos y psicológicos que hacen un tanto difícil esta etapa de la vida. Implica reconocer a los ancianos como seres humanos con necesidades y posibilidades especiales por todos los factores comunitarios donde juegan un rol importante, para un mejor desarrollo del potencial de estos, se debe involucrar en las comunidades para el fomento de la recreación un amplio grupo de personas comprometidas con una mejor forma de vida de los adultos mayores desarrollando las actividades físicas creando independencia, autonomía y motivaciones en todas y cada una de las actividades que se desarrollen.



Teniendo en cuenta que a los adultos mayores se les dificulta que hacer en su tiempo libre, pues siempre se ha oído que es preciso ocupar los periodos de ocio en actividades productivas como el estudio, el trabajo, y las obligaciones entre otras, es preciso entenderles su realidad social y prestarle adecuadas estrategias para que ahora que ha llegado a esa etapa de la vida pase a tener mayor tiempo libre para no decir que todo su tiempo es prácticamente libre, es decir, sin las responsabilidades y compromisos de las etapas anteriores, ya que una mala utilización del tiempo libre puede influir negativamente en el área socio – afectiva.

En este sentido, es preciso señalar que la presente investigación se justifica por cuanto si bien es cierto que las actividades del tiempo libre están muy condicionadas por la capacidad económica, la clase social a la que se pertenece, la cultura, la educación, los hábitos y la salud, es necesario guiar al adulto mayor para que teniendo en cuenta estos aspectos pueda aprovechar de este aspecto importante de esta etapa, para la promoción de la salud y la calidad de vida.

Lo hasta aquí planteado justifica la realización de la presente investigación la cual repercute en el área afectiva, cognitiva, motivacional, volitiva del adulto mayor, educacional, social y personal.

En el área afectiva puede producirse un descenso en el estado de ánimo general, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte. Decae el sentimiento de satisfacción consigo mismo y la capacidad de alegrarse.

Desde el punto de vista cognitivo puede aparecer una disminución de la actividad intelectual y de la memoria (olvido de rutinas, y reiteraciones de historias, entre otras) y un deterioro de la agudeza perceptual.

En el área motivacional puede producirse una disminución del interés por el mundo externo acerca de lo novedoso, donde en ocasiones no les gusta nada y se muestran gruñones y regañones quejándose constantemente. Aparece una tendencia a mostrar un elevado interés por las vivencias del pasado y por la revaloración de ese pasado. Por otra parte, aumenta su interés por el cuerpo en lo relacionado con las distintas sensaciones desagradables típicas de la vejez, apareciendo rasgos de hipocondría asociados a una incertidumbre en el futuro.

En el área volitiva se debilita el control sobre las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad.

Desde el punto de vista educacional, se plantea una propuesta con la cual se va a educar a los seres humanos a la valoración del adulto mayor, como parte esencial de la sociedad quien a pesar de la edad está en capacidad de dar más cada día.

En el área social, la propuesta dará cuantiosos recursos humanos y materiales que garanticen la satisfacción plena de toda la población y sobre todo, la preocupación actual por el adulto mayor.

En lo personal, la satisfacción de contribuir con una investigación que garantice mejor calidad de vida a los adultos mayores.

De igual manera la presente investigación se encuentra enmarcada dentro del área de Educación: Transformar el sistema educativo nacional

para la generación de ciudadanas y ciudadanos comprometidas y comprometidos con la comprensión crítica y la transformación de la realidad individual, colectiva y nacional hacia la emancipación.

Sub-áreas: Procesos de educación y aprendizajes

Líneas Estratégicas: Procesos de educación y aprendizajes

Necesidades de Investigación: Educación Física, Deporte y Recreación.

## **CAPITULO II**

## **MARCO TEORICO**

El Marco Teórico es el apartado de la investigación donde se el cuerpo a la misma, por lo tanto, se plasman las teorías, conceptos y variables para de esta manera dar integración propia al estudio

En Concordancia, Hernández, Fernández y Baptista (2012) señalan:

El propósito del Marco Teórico es dotar a la investigación de un sistema coherente de conceptos y proposiciones que permitan abordar con propiedad las diferentes derivaciones correspondientes del planteamiento del problema. Cuando el investigador procede a la elaboración del Marco Teórico trata de integrar el problema de investigación dentro de un ámbito donde este cobre sentido, incorporando los conocimientos previos referentes al mismo, ordenándolos de modo tal que resulten en un compendio explicativo de las derivantes de la pregunta de investigación. (p.65)

Se infiere que el Marco Teórico, tiene como propósito generar en la investigación un cumulo de información documenta y bibliográfica, partiendo de libros textos, trabajos de grado realizados con anterioridad, integrándolos dentro de la temática que se presenta.

### **Antecedentes de la Investigación**

Según Ávila (2010) Es un cuerpo de ideas explicativas coherentes, viables, conceptuales y exhaustivas, armadas lógica y sistemáticamente para proporcionar una explicación envolvente pero limitada, acerca de las causas que expliquen la fórmula del problema de la investigación. Po lo tanto luego de realizar una investigación minuciosa, y una revisión acerca del tema objeto de estudio de investigación se encontraron los siguientes antecedentes que guardan relación con el tema planteado (p.81)

Los antecedentes de la investigación se refieren a trabajos de grados realizados por tesis ante universidades nacionales o internacionales, que poseen relevancia con la temática planteada en la presente investigación.

En este orden de ideas Castillo, A. (2014) presentó por ante la Universidad del Zulia, un trabajo de grado para optar al título de Magíster Scientiarum en Educación Superior, el cual título: El juego motriz como herramienta para el fortalecimiento de las actividades físicas del adulto mayor, como actividad académica Universitaria en Maracaibo estado Zulia, el objetivo de la investigación es Proponer El juego motriz como herramienta para el fortalecimiento de las actividades físicas del adulto mayor como actividad académica Universitaria en Maracaibo estado Zulia.

La metodología utilizada es el proyecto factible apoyada en una investigación de campo, la muestra utilizada quedo conformada por cien (100) adultos mayores residenciados en la ciudad de Maracaibo, para la recolección de datos se utilizó un cuestionario tipo Likert (Siempre, A Veces, Nunca) contentivo de doce (12) ítems.

La autora concluye señalando: La Universidad como espacio donde convergen todas las ideas, esta necesariamente obligada a trabajar en las comunidades con todos los actores sociales sin exclusión por lo tanto, las personas adultas, deben estar inmersas en estas actividades, ya que esta edad no tiene necesariamente que ser un período de la vida en el que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación y la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo, y se les propician las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante, en el cual se favorezcan experiencias de aprendizajes y se reconozcan y

estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros, en cuanto a participación en actividades de diversa índole, la senectud puede evitarse o demorarse, por lo tanto, el juego motriz como herramienta para el fortalecimiento de las actividades físicas del adulto mayor en Maracaibo estado Zulia.

La relevancia del precitado trabajo de grado y la razón por la cual sirve de antecedente a la presente investigación viene dada por que ambos se ocupan de brindar al adulto mayor actividades que fortalezcan su vida.

Así mismo, Lozano, M. (2014) presentó en la Universidad de Medellín una Tesis para optar al Grado de Dra. Cs del Deporte Titulada: El mejoramiento físico integral como mediador positivo en el rendimiento de la actividad laboral y la prevención de la enfermedad en adultos, usuarios del Gimnasio de la Casa Club del Egresado de la Universidad de Medellín, cuyo objetivo es Determinar cómo el mejoramiento físico integral puede ser mediador positivo, en el rendimiento de la actividad laboral y de la prevención de la enfermedad en adultos usuarios del Gimnasio de la casa Club del egresado de la Universidad de Medellín.

La metodología utilizada es Este estudio es exploratorio – descriptivo, de corte cualitativo. En primera instancia, se realizará una fase relacionada con el diagnóstico de una muestra representativa de adultos que asisten regularmente al gimnasio de la Casa Club del Egresado. Una segunda fase es la propositiva, en cuanto a la formulación de un plan de mejoramiento físico integral con miras al mejoramiento de la calidad de vida de la población, haciendo énfasis en las mejoras a nivel laboral o en el desarrollo de las actividades de la vida cotidiana de quienes ya no trabajan. La población quedó representada por las personas adultas de ambos sexos, hablando en términos generales sanos, física y síquicamente en condiciones

normales, consideradas en un rango entre 45 y 75 años, afiliadas o beneficiarias de los servicios de la Casa Club del Egresado de la Universidad de Medellín.

La autora concluye señalando: Un plan de entrenamiento integral puede ayudarles a adultos y adultos mayores a prevenir problemas cardiovasculares, mejorar problemas articulares y mejorar vicios de postura, hay que tener en cuenta que las personas de avanzada edad llegan a rangos aeróbicos menores que otros grupos; por ello es necesario considerar la toma de frecuencia cardíaca para controlar la intensidad del ejercicio. Se puede decir entonces que el ejercicio ayuda a rejuvenecer física, mental y socialmente, da vitalidad y disminuye el estrés, presentándose una menor incidencia de caídas y fracturas óseas, por aumento de la fuerza muscular y coordinación de los movimientos, producto del entrenamiento.

La Tesis Doctoral descrita es antecedente de la presente investigación, porque en ella se lleva a cabo un registro de los beneficios de la actividad física en las personas adultas mayores, lo cual es un elemento de gran valor para las acciones a llevar cabo durante la realización de la presente propuesta, ya que se debe tomar en cuenta factores incluidos en ella tales como que el ejercicio físico también repercute de forma positiva en aspectos psicológicos. Las actividades deportivas incrementan la sensación de logro personal, los sentimientos de competencia y auto-eficacia, aumentando los beneficios sociales y psicológicos que la práctica deportiva tiene en el bienestar de las personas mayores. Mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión y ansiedad, y reduce la sintomatología somática. Además, en los mayores con algún tipo de deterioro físico, la práctica deportiva aumenta la sensación de control y bienestar durante la realización de los ejercicios.

De la misma manera Montero (2015) presentó en la Universidad Fermín Toro, un estudio para optar al grado de Magíster en Educación Superior. Mención Docencia Universitaria, el cual es titulado: Programa de actividades físicas y recreativas como alternativa para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor egresado de la Universidad Fermín Toro sede Barquisimeto estado Lara, cuyo objetivo es un proponer Programa de actividades físicas y recreativas como alternativa para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor egresado de la Universidad Fermín.

La metodología utilizada es el proyecto factible apoyada en una investigación de campo, la muestra utilizada quedo conformada por veintiocho (28) adultos mayores egresados de la Universidad objeto de la presente investigación, ara la recolección de datos se utilizó un cuestionario dicotómico (si-no) contentivo de quince (15) ítems.

La investigadora concluye señalando: El desarrollo de la investigación permitió reconocer que existen dificultades con la socialización en los adultos mayores egresados de la institución. La propuesta contribuyó a mejorar la Socialización de estos adultos mayores, a través de actividades recreativas. La importancia del trabajo de grado descrito se evidencia en la necesidad que el mismo expone de utilizar la recreación en los adultos mayores.

De la misma manera Rendón (2015), presentó por ante la Universidad del Zulia un trabajo de grado para optar al título de Magíster en Educación Física y Deportes, el cual es titulado: Programa de Recreación y Deporte para Todos, dirigido a los estudiantes del Instituto Universitario de Tecnología de Ejido,” con la finalidad de proponer alternativas que contribuyan a la formación integral del individuo mediante la organización sistemática y metódica de actividades orientadas a, mejorar la salud mental de la comunidad educativa en referencia al buen uso del tiempo libre.



Se realizó una investigación de campo de carácter descriptivo e inferencial por cuanto hubo necesidad de recolectar información mediante la aplicación de un instrumento a una muestra de población con el fin de agrupar la mayor cantidad de elementos que permitiera consolidar el programa que se adaptará a las condiciones reales de la Institución. El procesamiento de los datos se basó en la aplicación de encuestas y conversaciones libres y espontáneas con los mismos siempre en función de una alternativa para darle respuesta al problema planteado.

La autora concluye señalando: con el sostenimiento que la organización sistemática y metódica de las actividades referidas el buen uso del tiempo libre, es efectivamente la integración de mayor contribución para la adecuada formación del estudiantado de esta Institución.

El trabajo de grado descrito se tomó como antecedente a la presente investigación por tratarse de un programa dirigido a la recreación y al deporte para todos, relacionado estrechamente con la investigación de un “Programa de actividades físicas, facilitando conocer aspectos relacionados con la propuesta que orientaran de alguna manera los esquemas a facilitar por el estudio

### **Bases Teóricas**

De acuerdo a lo señalado por Martínez (2008) Estas comprenden un conjunto de conceptos y proposiciones que constituyen un punto de vista o enfoque determinado, dirigido a explicar el fenómeno o problema planteado. Esta sección puede dividirse en función de los tópicos que integran la temática tratada o de las variables que serán analizadas.

## Entrenamiento Físico

Entrenamiento físico puede ser conceptualizado como el proceso que se lleva a cabo para adquirir o mejorar las habilidades físicas de una persona en el momento de ejercer actividad física, generalmente se divide en fuerza, velocidad, coordinación, flexibilidad y resistencia. Comienza con una entrada en calor que dura 10 minutos, saltando a la cuerda, continúa con ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica, para mejorar la capacidad pulmonar de oxígeno.

Entretanto, la resistencia se mejora con ejercicios de muchas repeticiones y de larga duración, y la potencia con trabajos de corta duración.

Por lo tanto, es importante combinar tres veces a la semana como mínimo, con salidas a correr de una duración entre 15 y 40 minutos, según el resultado que se quiera lograr. Los abdominales y espinales cumplen un papel muy importante ya que son los músculos que sostienen la columna vertebral, manteniendo una buena alineación postural y protegen los puntos vitales, como el hígado, riñones y demás. Se mejora con variados ejercicios, de flexión y extensión de tronco. El entrenamiento varía según el estado físico que se quiere lograr. Para ello hay innumerables rutinas específicas con diferentes niveles de intensidad que ayudan a mejorar al rendimiento físico ya sea para una competencia un examen de graduación o solamente para bienestar personal.

En este sentido Acuña (2014) señala:

Es muy importante la ayuda de un buen preparador físico que conozca muy bien este sobre este tipo de actividades, ya que una rutina equivocada puede llevar a la fatiga muscular, debido a un sobre entrenamiento o a la falta de preparación física por rutinas

muy leves. El auto-entrenamiento no es recomendado en el alto rendimiento ya que el deportista solo, nunca puede llegar al máximo de su capacidad, a diferencia de entrenar con un entrenador que ira evaluando paulatinamente la capacidad de su alumno para exigirle el máximo esfuerzo en la rutina de entrenamiento. (p.56)

Se infiere que las personas encargadas de llevar a cabo el entrenamiento físico, deben estar preparada con amplios conocimientos acerca de las actividades que se van a realizar, ya que de no ser así se pudieran suscitar debido al sobrecalentamiento fatigas musculares por falta de preparación.

### **Adulto Mayor**

Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida se escribe desde diferentes perspectivas. Esto obedece fundamentalmente a la preocupación cada vez más creciente en las sociedades contemporáneas de las personas mayores de 60 años, que representan el grupo de edad que más rápidamente crece en el mundo.

En este sentido Adams (2012) señala:

El adulto mayor es portador de regularidades propias de una de las etapas del desarrollo humano, así como una serie de de limitaciones en gran medida provenientes de perjuicios que le ha depositado la cultura. El proceso de envejecimiento, por lo tanto, el envejecimiento se ha transformado de un problema primordialmente individual a uno fundamentalmente social; que la prolongación de la vida tiene un doble significado: individualmente, ser un anciano reclama de la persona un esfuerzo diario con miras de enfrentar con éxito los problemas que en el orden biológico, psicológico y social aparecen durante la tercera edad. (p.89)

Se infiere que la vejez es una etapa de la vida, la más próxima a la muerte, mientras que el envejecimiento es un proceso continuo que empieza

desde la misma concepción del ser humano. Unos órganos envejecen más rápidos que otros. Las investigaciones han determinado que la mente es la última en envejecer, o la que lo hace más lentamente, siempre que se le mantenga en permanente ejercitación.

Envejecer de manera saludable implica no solamente tener la posibilidad de tener los cuidados médicos ante los problemas de salud que se presenten en esta etapa de la vida puesto que en el se producen una serie de cambios físicos y psicológicos que hacen un tanto difícil esta etapa de la vida. Implica reconocer a los ancianos como seres humanos con necesidades y posibilidades especiales por todos los factores comunitarios donde juegan un rol importante el trabajador social y los profesores encargados de desarrollar las actividades físicas creando independencia, autonomía y motivaciones en todas y cada una de las actividades que se desarrollen. En la tercera edad, la actividad física-intelectual y el interés por el entorno canalizadas a través de actividades de recreación y ocio productivo, favorecen el bienestar y la calidad de vida de los individuos.

### **Características del adulto mayor y su socialización**

Según Cegarra (2014) La necesidad de socializarse con personas que tengan sus mismos intereses, gustos y preferencias y el empleo del tiempo libre son los motivos por los que se deben realizar actividades recreativas con los adultos mayores ya que estos se enfrenta a nuevas condiciones de vida por la pérdida de roles familiares y sociales que se agregan a un trasfondo de enfermedades y a una disminución de sus capacidades de adaptación. Resultan frecuentes los problemas de autoestima, depresión, distracción (diversión) y relaciones sociales.

El adulto mayor al culminar su vida laboral y jubilarse sufre un cambio muy drástico en su vida, pues al terminar su vínculo laboral pierde las relaciones sociales con sus compañeros, No sabe en que emplear todo ese tiempo que durante varias décadas utilizaba en su labor diaria y tiene la necesidad de buscar nuevas relaciones sociales.

### **Socialización:**

Según Cegarra (Ob. Cit) es el proceso mediante el cual el individuo adopta los elementos socioculturales de su medio ambiente y los integra a su personalidad para adaptarse a la sociedad." (p.13)

Los autores del presente trabajo de grado infieren que s el adulto mayor al terminar su vida laboral adopta los elementos socioculturales de su nuevo medio ambiente y los integra a su personalidad para poder adaptarse a sus condiciones sociales, por lo tanto, el proceso de Socialización consiste en la apropiación por parte del individuo de toda la experiencia social, lo cual le proporciona la posibilidad de integrarse a la vida en sociedad.

Este proceso se da precisamente como resultado de las interacciones que se producen entre los seres humanos e influye en el desarrollo de su personalidad.

El proceso de socialización transcurre a lo largo de toda la vida y se caracteriza por ser de carácter bidireccional, es decir, por un lado se encuentra toda la influencia que ejercen los grupos y por otro, la recepción activa que realiza el individuo.

La socialización, entonces se da mediante diferentes agentes socializadores como la familia, la escuela, el grupo informal o grupo de amigos, el centro laboral, la comunidad que son los más tradicionales.

### **Ocio y recreación en el adulto mayor.**

El ocio y la recreación, en el adulto mayor, han de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal, en cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción que proyectada desde lo social puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad.

En este sentido, Gallardo (2010) señala:

La tercera edad no tiene necesariamente que ser un período de la vida en el que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación y la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo, y se les propician las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante, en el cual se favorezcan experiencias de aprendizajes y se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros, en cuanto a participación en actividades de diversa índole, la senectud puede evitarse o demorarse.(P.45)

De lo señalado por el autor se puede deducir que porque una persona llegue a convertirse en adulto mayor, no quiere decir que debe abandonar las actividades físicas y sus buenas relaciones con la sociedad para convertirse en un solitario alejado de toda realización y socialización ante su entorno.

El ocio y la recreación, desde esta visión, resultan generadores de beneficios múltiples para las personas de la tercera edad, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

Potenciar la creatividad y la capacidad estética y artística, favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado, fomentar los contactos interpersonales y la integración social, mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas, hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas, mantener equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal, servir como medio de distensión y enfrentamiento activo al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida, contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal, fomentar la creatividad y productividad en el uso del tiempo libre, mantener o desarrollar la capacidad del disfrute lúdico y la apertura hacia nuevos intereses y formas de actividades, fomentar la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas, propiciar el bienestar y la satisfacción personal

Las modalidades de recreación que pueden ser instrumentadas, dejando siempre abierta la opción de libre elección, serían:

- Recreación artística y cultural
- Recreación deportiva
- Recreación pedagógica
- Recreación ambiental
- Recreación comunitaria
- Recreación terapéutica
- Ejercicio y el Adulto Mayor

En concordancia Bastidas (2009) expone:

La práctica física regular incrementa la habilidad de un adulto mayor en sus quehaceres diarios, reduce los riesgos de

enfermedades crónicas específicas, incluyendo las enfermedades coronarias, debilidad muscular, baja autoestima, inconstancia en las labores diarias y baja la tasa de mortalidad. (p.147)

Por lo que se puede decir que con la práctica de actividades físicas el riesgo de contraer enfermedades crónicas y la baja del índice de mortalidad disminuyen

### **Beneficios del Ejercicio Físico para los Adultos Mayores**

Según Moreno (2006)

Con ejercicios aeróbicos adecuados, aunque estos se empiezan a la edad de 60 años, se puede incrementar de uno a dos años la esperanza de vida, la independencia funcional, y ayudar a prevenir enfermedades. Se ha encontrado que las dos tercera parte de las personas con más de 60 años practican de manera irregular alguna actividad física o son totalmente sedentarios. Por causa de la inactividad aparecen los riesgos de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y la depresión. (p.8)

Se percibe que el autor exterioriza la necesidad de la realización de ejercicios físicos para las personas mayores a 18 años, lo cual alarga la vida de estos entre uno y dos años, ya que los vuelve activos y se evita el sedentarismo.

### **Los sistemas más susceptibles al cambio con el ejercicio de acuerdo a Moreno (Ob. Cit) son:**

El cardiovascular (modulador de la variabilidad de la frecuencia cardiaca con ejercicio aeróbico)

El respiratorio

El inmunológico;



Además se ven beneficiados:

La masa metabólica activa

Los huesos

Los músculos

El ejercicio logra ayudar en el tratamiento y la prevención de la osteoporosis, según García, (2009) Se puede mejorar significativamente la calidad de vida de una persona de la tercera edad dándole mayor flexibilidad, fuerza y volumen muscular, movilidad y mayor capacidad funcional aeróbica.

### **El estado mental.**

También se ha encontrado que el ejercicio es benéfico para la salud mental en la tercera edad. Dawe y Curran-Smith, citado por García, (Ob. Cit) encontraron que el ejercicio mejora la auto-estima, el autocontrol, el funcionamiento autónomo, los hábitos de sueño, las funciones intelectuales y las relaciones sociales. Cuando se investigaron los estados de ánimos positivos y negativos y la fatiga de mujeres después de una clase de aeróbicos, se encontró una diferencia significativa entre los estados de ánimos antes y después de la clase: el efecto positivo se incrementó y la fatiga se redujo.

### **La hipertensión.**

Según Pérez (2010), Los adultos mayores hipertensos que participaron en un programa de ejercicio físico pudieron demostrar que su nivel de presión arterial logró controlarse y hasta se mejoró. En una investigación sobre la presión arterial en reposo de personas mayores con presión arterial normal, los resultados mostraron que los dos grupos de ejercicios, uno de intensidad moderada (70%)/45minutos/3 veces por semana y el otro de alta intensidad (85%)/35 minutos/3 veces por semana aumentaron su consumo

máximo de oxígeno trabajando en los tres primeros meses del programa y bajaron su presión arterial sistólica a los seis meses.

### **Educación Comunitaria**

El debate actual en Venezuela no escapa de la diversidad de modelos y pensamientos que han venido constituyéndose desde lo histórico en los distintos espacios comunitarios. La realidad del siglo XXI aproxima a seguir profundizando cómo desde lo educativo debemos reflexionar el papel del trabajo comunitario, el papel de la formación para la ciudadanía y el rol que deben asumir quienes nos encontramos en estos espacios para formar y generar procesos de cambios desde lo que nuestras realidades necesiten. La educación comunitaria es una vía para la formación de un ciudadano autónomo. Es por esto, que pensar en la relación del docente con la comunidad, significa estrechar lazos directos con la realidad que contextualiza a la educación.

En este sentido, el docente aprende al comparar sus niveles teóricos con la praxis vital humana. A través de la relación docente – comunidad, se produce un conjunto de experiencias educativas que ayudan al proceso de formación desde la dimensión humana. La actividad consciente del hombre, lo identifica con la problemática social – comunitaria, aspecto que ayuda en la autoformación en virtud de que los hombres reelaboran interiormente una teoría y una práctica que le permite abordar la complejidad de la realidad.

En este sentido, de acuerdo a lo citado por Freire (2000) La educación desde una perspectiva comunitaria, está vinculada a la vida que se constituye en el escenario para aprender a resolver, en el cada día, la diversidad que se presentan. Apoyados en esta proposición, se debe acudir a Freire, cuando afirma que la esperanza: "...es una necesidad ontológica";

para lo cual es indispensable volver al concepto de lo social, reflexionar sobre una visión ontológica del concepto de “ser en sí” y “ser para que”; esto deberá explicar la relación del ser con la realidad.

Para Freire: Ob. Ci () la desesperanza es esperanza que perdiendo su dirección se convierte en distorsión de la necesidad ontológica”(1993), y los seres devienen en “seres inconclusos”, en productos de la enajenación cultural, para los cuales la esperanza posible es el reencuentro con su propia interioridad. Entonces son seres “inconclusos”, tanto los opresores como los oprimidos, pues han perdido igualmente su autenticidad.

Desde el punto de vista ontológico, hay que resolver el obstáculo que impide el desarrollo de un espíteme que vincule a la pedagogía con el conocimiento social – comunitario. Este intento ontológico debe reconocer el carácter transformativo del sujeto que se concientiza en su vinculación con la realidad. Se trata de una pedagogía del pensamiento crítico, que en la esperanza de Freire se basa tanto en la formación de un ser epistémico, como en el desarrollo del proceso de autoconciencia que es “(...) algo más que saber de lo otro (saber de la naturaleza) y algo más que contemplación de sí mismo”.

En concordancia, Yurén (1992), señala que la autoconciencia rebasa como voluntad libre. En este sentido, el trabajo intelectual no puede estar desligado del sujeto – pueblo, ambas instancias expresan su deseo de autodeterminación, y este es el momento de la esperanza como necesidad ontológica.

“En cuanto necesidad ontológica la esperanza necesita de la práctica para volverse historia concreta. Por eso no hay esperanza en la pura espera,

ni tampoco se alcanza lo que se espera en la espera pura, que así se vuelve espera vana". (Freire, Ob. Cit).

El autor sostiene que es necesario educar a la esperanza como base del pensamiento utópico, avanzando en el terreno de la práctica para consolidar la conciencia histórica. En este sentido, habría que tomar en cuenta que la esperanza, como necesidad ontológica deberá convertirse en esperanza crítica, y por lo tanto, la conciencia espíteme no puede constituirse al margen de la conciencia histórica.

Ante este planteamiento, el proceso de pensamiento crítico está ligado, como lo señala Freire, a una utopía, mientras más concientizados estamos, más capacitados somos para ser anunciadores y denunciadores, de un proyecto de vida que parezca un sueño, sigue siendo esperanza para la vida.

De allí que la educación soñada por Freire, es aquella que gira alrededor de la comprensión del mundo, de los objetos, de la creación, de la belleza, del sentido común, de ahí que el enseñar y el aprender es una expresión comunitaria que está movida por las utopías de la vida y del vivir. Por eso existe la necesidad de dialogo, como relación de conocimiento que reconoce al "otro" como persona, el dialogo se posesiona como "método" privilegiado.

Por lo tanto, para Freire (Ob. Cit), educar es, antes que nada problematizar. Es a través de la problematización del mundo – hombre, o del hombre en su relación con el mundo y con los hombres, como se proporciona una profundización en la toma de conciencia de la realidad. Así, el dialogo, sobre el que tanto enfatiza Freire y que ocupa lugar central en su concepción educativa, está fundado básicamente en valores, cualidades y atributos que deben ser internalizados, no son algo con lo que se nace o se

asume, sino más bien predicados que se van generando en una práctica emancipadora.

Esta relación de dialogo, señalada por Freire, se da en los procesos comunitarios, en su libro “Cartas a quien pretender enseñar”, enfatiza que una de las expresiones de la humildad es la seguridad insegura, la certeza incierta y la no certeza demasiado segura de sí misma.

Esto se da en sectores comunitarios que comparten una determinada finalidad y la comunicación es forma de entendimiento, de tolerancia para dejar atrás el autoritarismo porque representa imposición que se puede convertir en miedo a la libertad.

Se está a tiempo de transformar la educación en verdaderas comunidades democráticas, con escuelas con las que sueñan los niños y jóvenes y que las comunidades se sientan representadas, no solamente por la solidaridad, sino por la participación comunitaria en la formación de valores, en la toma de decisiones y en la elaboración de un proyecto, que aunque parezca un sueño, sea futurista, cargado de esperanza. Esperanza en el hombre capaz de crear el mundo.

Por lo tanto, la educación comunitaria tiene que estar dirigida a que el sujeto conozca su propia existencia, sus ideales y sus posibilidades de acción con el resto de los sujetos que en entorno intercambian con el mundo social. Esta idea puede desplegar la consideración de pertenencia hacia un conglomerado que se reconoce en la conciencia colectiva, y en la necesidad de concebir un proyecto de solidaridad frente a los procesos comunitarios. El concepto de educación comunitaria se hace amplio, y es flexible porque aún sin un proceso educativo sistemático, los hombres pueden discutir sus

problemas culturales, económicos, políticos y coincidir en la búsqueda de soluciones, lo que constituye un aprendizaje significativo.

La educación comunitaria permite el desarrollo del proceso de conciencia pública, esta definiría las necesidades de coincidencia ante problemas y por lo tanto búsqueda de acciones para resolverlos. La conciencia pública no puede limitar la libertad individual, pero tiene que propiciar un conjunto de acciones frente a la realidad, así mismo la inserción en la lucha social, pues el ciudadano tiene mayor capacidad de respuesta cuando se produce el intercambio cultural – afectivo con el resto de la comunidad. Aquí se produce un proceso de apertura, de independencia mental, de acción liberadora, de reorganización mental de vivencias culturales que prospectivamente desarrollen una posición crítica frente a la realidad.

En este sentido, el papel de la educación comunitaria permanente, concebida como proceso libertario, tiene que definir una filosofía de la educación pública, que rescate el ser cultural que es el hombre. Este concepto de ser cultural parte de un rescate ontológico considerando que el ser social, y por lo tanto es su compromiso estudiar la realidad para vincular su acción social con respuestas coherentes que contribuya a resolver problemáticas, a satisfacer necesidades y a elevar la participación comunitaria.

Ontología y educación comunitaria constituyen vínculos importantes como relación, para definir e intentar darle forma y contenido a una filosofía de la educación pública, que tenga como base el rescate de lo axiológico del conocimiento popular. Se trata, de encontrar una forma de pensamiento que al ser referencia humanística pueda, al mismo tiempo, constituir el rescate de formas de pensamiento sobre el mundo de la vida.

## **Teorías que Sustentan la Investigación**

### **Teoría Humanista de Carl Rogers (1960)**

La perspectiva humanista comienza a desarrollarse en 1960 como el movimiento cognitivo. El humanismo surge en oposición al auge de las teorías sociológicas que definen al hombre como un producto de su ambiente. Las ideas que se destacan son.

La importancia que se le asigna al individuo, a la libertad personal, al libre albedrío, a la creatividad individual y a la espontaneidad. Se hace hincapié en la experiencia consciente. Se pone énfasis en todo lo relacionado con la naturaleza humana. El concepto central de esta orientación es el del "self" o concepto de "sí mismo", las ideas y percepciones propias del individuo respecto a sus experiencias personales y aspiraciones (el auto concepto, la autoimagen).

El principal autor que representa esta postura es Carl Rogers (1902-1987), un autor eminentemente clínico que aborda en los años 60 una formulación teórica de la personalidad en consonancia con sus posiciones terapéuticas. Otros autores de esta orientación serían Maslow, Mav o Frank. De acuerdo con esta posición humanista de la fenomenología, Rogers cree que el individuo percibe el mundo que le rodea de un modo singular y único; estas percepciones constituyen su realidad o mundo privado, su campo fenoménico.

En este sentido, la conducta manifiesta de la persona no responde a la realidad, responde a su propia experiencia y a su interpretación subjetiva de la realidad externa, en tanto la única realidad que cuenta para la persona es la suya propia. Por tanto, si el psicólogo quiere explicar la conducta deberá

tratar de comprender los fenómenos de la experiencia subjetiva. Esto plantea el siguiente problema: ¿es posible llegar a conocer los acontecimientos tal como aparecen ante un (otro) determinado individuo?, ¿es posible ver su conducta con el mismo significado psicológico que él?, en definitiva, si cada persona vive en su propia burbuja, en su propia realidad subjetiva, ¿es posible acceder al mundo privado de otra persona? Rogers considera que sí, que la Psicología puede aceptar este reto, utilizando los datos que le proporciona la relación terapéutica o interpersonal, donde es más plausible obtener información sobre los fenómenos privados, convirtiendo a la clínica en el laboratorio psicológico.

Así, Rogers distingue tres tipos de conocimiento que difieren fundamentalmente en el modo de verificar hipótesis: el conocimiento subjetivo (basado en hipótesis a partir de la experiencia interior, es un conocimiento falible), el conocimiento objetivo (las hipótesis se confrontan y verifican con el medio externo. Este método transforma todo lo que estudia en “objeto”, y su objetividad no es en verdad sino una “subjetividad compartida” por una comunidad amplia; así, la objetividad no es sino un caso particular de la subjetividad), y el conocimiento interpersonal o fenomenológico. Este último es el conocimiento idóneo para el psicólogo. Gracias a él tenemos acceso al mundo subjetivo de otra persona.

Para validar este tipo de conocimiento, podemos seguir varios caminos: preguntar al otro por su experiencia, observar sus gestos y su modo de reaccionar, y, finalmente, y sobre todo, podemos crear un clima empático entre los dos, en donde los dos mundos se conecten y se fundan en un solo mundo (empatizar: simpatizar, identificarse, comprender, pero no desde fuera, sino convirtiéndose en lo comprendido), permitiendo que se revele el marco de referencia interno (el campo fenomenológico) del otro (el psicólogo



debe crear este ambiente de empatía en su gabinete entre él y el “cliente” - no hay pacientes, no hay superiores, sólo hay dos personas conociéndose).

Este método es el sugerido por Rogers para hacer una ciencia psicológica significativa. Siguiendo este proceso, Rogers parte de sus numerosas observaciones clínicas (grabaciones magnetofónicas, etc.) procurando eliminar todos los prejuicios subjetivos y formula hipótesis capaces de ser sometidas a verificación en un intento por conjugar los fenómenos subjetivos con la investigación objetiva.

De esta forma, se dedica a investigar cómo las relaciones interpersonales provocan cambios en la gente, y qué características debe tener la relación terapéutica (que, al fin y al cabo, no es más que una relación entre dos personas) para producir los cambios que interesan. Rogers fue, quizás, el primer autor que intentó estudiar de forma objetiva el tema de la eficacia terapéutica, buscando establecer conclusiones del tipo “si se dan estas características de la relación interpersonal, entonces ocurrirán cambios terapéuticos en esta dirección”.

Así, Rogers considera que su teoría es, en primer lugar, una teoría de la psicoterapia y del proceso de cambio de la conducta humana a través de las relaciones interpersonales, de la cual puede derivarse una teoría de la personalidad. Como teoría de la Personalidad, la teoría de Rogers es parcial, restringida y, al igual que ocurría con la de Freud, deriva de la práctica clínica (si bien más abundante y eficaz que la de Freud). Rogers admite y previene que a medida que nos alejamos del foco terapéutico de la teoría la posibilidad de cometer errores va en aumento.

La postura de Rogers es eminentemente individualista, ya que considera que cada persona tiene su mundo interior basado en sus propias

experiencias, lo que denota que la educación debe ser un proceso individual, proceso en el que se permita el pleno desarrollo de la personalidad, en la medida que se comprenda la conducta desde el propio marco de referencias del sujeto que aprende.

De acuerdo con Cabanes (2005), para Rogers lo más valioso de la personalidad sería que el sujeto experimentara una consideración positiva incondicional de sí mismo, lo que no plantearía discrepancias entre su valoración y su necesidad de consideración positiva.

En este sentido, la propuesta de un programa de entrenamiento físico puede ser utilizado para el fortalecimiento de las condiciones socio afectivas del adulto mayor del Municipio Sosa Estado Barinas, basadas en la lectura del mundo, permitirían vincular a los ancianos con el desarrollo social actual, haciendo uso de la memoria, dado que éste se mantiene con la necesidad de sentirse informado y recordar vivencias. Además de esto, puede lograr que este adulto se interese por el futuro, que se sienta parte de la humanidad, con funciones y roles social que le pertenecen.

### **Teoría Constructivista de Vygotsky (1896)**

Lev Semionovich Vygotsky (1896-1934) es considerado el precursor del constructivismo social. A partir de él, se han desarrollado diversas concepciones sociales sobre el aprendizaje. Algunas de ellas amplían o modifican algunos de sus postulados, pero la esencia del enfoque constructivista social permanece. Lo fundamental del enfoque de Vygotsky consiste en considerar al individuo como el resultado del proceso histórico y

social donde el lenguaje desempeña un papel esencial. Para Vygotsky, el conocimiento es un proceso de interacción entre el sujeto y el medio, pero el medio entendido social y culturalmente, no solamente físico.

De los elementos teóricos de Vygotsky, puede deducirse diversas aplicaciones:

Puesto que el conocimiento se construye socialmente, es conveniente que los planes y programas de estudio estén diseñados de tal manera que incluyan en forma sistemática la interacción social, no sólo entre alumnos y profesor, sino entre alumnos y comunidad.

La zona de desarrollo próximo, que es la posibilidad de aprender con el apoyo de los demás, es fundamental en los primeros años del individuo, pero no se agota con la infancia; siempre hay posibilidades de crear condiciones para ayudar a los alumnos en su aprendizaje y desarrollo.

Si el conocimiento es construido a partir de la experiencia, es conveniente introducir en los procesos educativos el mayor número de estas; debe irse más allá de la explicación del pizarrón y acetato, e incluir actividades de laboratorio, experimentación y solución de problemas; el ambiente de aprendizaje tiene mayor relevancia que la explicación o mera transmisión de información.

Si el aprendizaje o construcción del conocimiento se da en la interacción social, la enseñanza, en la medida de lo posible, debe situarse en un ambiente real, en situaciones significativas.

El diálogo entendido como intercambio activo entre locutores es básico en el aprendizaje; desde esta perspectiva, el estudio colaborativo en grupos

y equipos de trabajo debe fomentarse; es importante proporcionar oportunidades de participación en discusiones de alto nivel sobre el contenido de la asignatura.

En el aprendizaje o la construcción de los conocimientos, la búsqueda, la indagación, la exploración, la investigación y la solución de problemas pueden jugar un papel importante.

En este sentido, el aspecto psicosocial del Adulto Mayor es de vital importancia, ya que a través de la interacción con otros adultos, mediante juegos, paseos, lecturas y narraciones de historias, anécdotas y vivencias, estos ejercitan su memoria a la vez que encuentra un espacio para la recreación y regocijo, lo que incide en mejorar su autoestima y valoración.

### **Bases Legales**

Las Bases Legales son el asidero donde se sustenta jurídicamente la investigación. En este sentido, Martínez (2008) señala:

Tal como la denominación de la sección lo indica, se incluyen todas las referencias legales que soportan el tema o problema de investigación. Para ello, se pueden consultar: (a) la constitución nacional; (b) las leyes orgánicas; (c) las gacetas gubernamentales; entre otros dispositivos apropiados. La investigación se sustenta en una serie de documentos jurídicos (p. 543)

El presente trabajo de investigación tiene su asidero Legal en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) Ley De Servicios Sociales (2005) y la Ley Orgánica De Deporte, Actividad Física y Educación Física (2005)

## **Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999)**

### **Artículo 111.**

“Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley. El Estado garantizará la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia y la evaluación y regulación de las entidades deportivas del sector público y del privado, de conformidad con la ley.”

“La Ley establecerá incentivos y estímulos a las personas, instituciones y comunidades que promuevan a los y las atletas y desarrollen o financien planes, programas y actividades deportivas en el país”

De acuerdo a lo establecido en el precitado artículo Constitucional la Ley establecerá incentivos y estímulos a las personas, instituciones y comunidades que promuevan a los y las atletas y desarrollen o financien planes, programas y actividades deportivas en el país.

## **Ley De Servicios Sociales (2005)**

## **Artículo 7.**

A los efectos de la aplicación de esta Ley, se entiende por:

- 1. Adulto y adulta mayor:** A la persona natural con edad igual o mayor a sesenta años de edad.

La norma es clara, se considera adulto mayor al ciudadano o ciudadana que ha alcanzado, o superado las seis décadas de vida, por lo que se convierte en sujeto de derecho.

### **Artículo 25.** Acceso a la educación pública, cultura y deporte

Todos los organismos públicos con competencia en materia de educación, cultura y deporte, deben garantizar a las personas protegidas por esta Ley, el acceso a la educación pública en todos sus niveles y modalidades, a la cultura, al deporte y cualquier otra actividad que contribuya a su desarrollo y mejora en su calidad de vida.

Se determina que los entes públicos en materia de educación, cultura y deporte, deben otorgarles acceso a los adultos mayores a la educación, sin importar el nivel o modalidad de ésta; así como a las actividades culturales o deportivas para lograr el desarrollo e inclusión integral del adulto mayor.

### **Artículo 27.** Recreación, tiempo libre y turismo social

El Ministerio con competencia en materia de turismo, deberá impulsar la participación de las personas protegidas por esta Ley, en los programas de recreación, utilización del tiempo libre y turismo social.

Determina el presente artículo que el Ministerio de la Cartera de Turismo debe organizar e impulsar programas tendientes a garantizar la participación del adulto mayor en actividades destinadas a efectuar turismo

social y a la sana utilización de su tiempo libre, como medio de socialización para los sujetos amparados por esta norma.

## **Ley Orgánica De Deporte, Actividad Física y Educación Física (2005)**

### **Artículo 1.**

“Esta Ley tiene por objeto establecer las bases para la educación física, regular la promoción, organización y administración del deporte y la actividad física como servicios públicos, por constituir derechos fundamentales de los ciudadanos y ciudadanas y un deber social del Estado, así como su gestión como actividad económica con fines sociales”.

De acuerdo a lo que señala el citado artículo, la presente Ley tiene como objetivo la promoción de la actividad física como un derecho fundamental de los ciudadanos y ciudadanas en Venezuela.

### **Artículo 8.**

“Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas, sin menoscabo del debido resguardo de la moral y el orden público. El Estado protege y garantiza indeclinablemente este derecho como medio para la cohesión de la identidad nacional, la lealtad a la patria y sus símbolos, el enaltecimiento cultural y social de los ciudadanos y ciudadanas, que posibilita el desarrollo pleno de su personalidad, como herramienta para promover, mejorar y resguardar la salud de la población y la ética, favoreciendo su pleno desarrollo físico y mental como instrumento de combate contra el sedentarismo, la deserción escolar, el ausentismo laboral, los accidentes en el trabajo, el consumismo, el alcoholismo, el tabaquismo, el consumo ilícito de las drogas, la violencia social y la delincuencia”.

Según este artículo, todas las personas tienen el derecho a la realización de actividades Físicas sin más limitaciones que las que surgen de sus propias limitaciones, lo cual implica que los adultos mayores tienen el derecho también de llevarlas a cabo, están resguardadas por el Estado, el cual garantiza y protege este derecho fundamental

### **Artículo 19.**

El subsistema de educación universitaria del país, deberá incluir en su planificación líneas de investigaciones científicas y estudios relativos al fenómeno deportivo, desde las perspectivas: sociológica, económica, antropológica, tecnológica, médica, jurídica, política, entre otras.

De acuerdo a lo que reza el presente artículo, las Universidades como centro de enseñanza y profesionalización de los ciudadanos y ciudadanas, tienen el deber y la obligación de incluir dentro de la planificación de sus actividades investigaciones científicas que coadyuven a la propagación de las actividades físicas en el país.

### **Definición de Términos Básicos**

**Ancianidad:** etapa en la cual el cuerpo se va deteriorando y, por consiguiente, es sinónimo de vejez. Se trata de un grupo de la población que tiene entre 65-70 años de edad o más.

**Actividades físicas recreativas:** son todas las acciones de ejercicio que ayuda a mantener sana a la persona en forma física, moral e



intelectualmente, tales como: gimnasia, yudo, natación, caminata, ciclismo, entre otras

**Comunidad:** se refiere a la convivencia próxima y duradera de determinado número de individuos en constante interacción y mutua comprensión. Los sujetos que viven en una comunidad coordinan sus diferentes actividades, configurando estructuras sociales para satisfacer sus necesidades: la familia, el grupo de trabajo, el partido político, las organizaciones de masas, entre otras.

**Diversión:** es el uso del tiempo de una manera planeada para el refresco terapéutico del propio cuerpo o mente. Mientras que el ocio es más bien una forma de entretenimiento o descanso, la diversión implica participación activa pero de una manera refrescante y alegre.

**Fatiga:** conjunto de cambios que experimenta nuestro organismo, cuando se encuentra sometido a condiciones extremas de sobre entrenamiento; o bien cuando no estamos habituados a un tipo de trabajo con una intensidad concreta, e intentamos superar nuestro propio límite de esfuerzo.

**Longevidad:** duración de vida de un ser humano o de un organismo biológico y se utiliza con más frecuencia en referencia a la ancianidad o la edad de un ser vivo, por ejemplo la longevidad de un árbol.

**Recreación:** actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento. Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento.



## Operacionalización de la Variables

### Objetivo General

Proponer un programa de entrenamiento físico para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria

Variable	Definición Operacional	Definición Nominal	Dimensiones	Indicadores	Ítems	
<b>Condiciones socioafectivas del adulto mayor</b>	Son todas aquellas emociones que abarcan dos ámbitos: el social y el afectivo o emocional; se relacionan el proceso de socialización y el conocimiento sobre uno mismo. Castañeda (2009)	Son los procesos que se van adquiriendo a lo largo de la vida y permiten por lo tanto aprender reglas para la relación con el mundo, para el logro de la representación y conocimiento de uno mismo y de lo que es capaz de hacer	Diversión	Área de Vida al Aire Libre.	1	
			Descanso	Área social Recreativa	2	
			Desarrollo	Área Cultural	3	
			Personal	Área Expresión Cultural,	4	
<b>Educación Comunitaria</b>	Es la que permite el desarrollo del proceso de conciencia pública, esta definiría las necesidades de coincidencia ante problemas y por lo tanto búsqueda de acciones para resolverlos. no puede limitar la libertad individual, pero tiene que propiciar un conjunto de acciones frente a la realidad		<b>Participación</b>	Integración a la educación no formal	6	
				<b>Inclusión</b>	participación: Grupal	7
					Participación Individual	6
					Educación para la vida	9
				Integración comunitaria	10	

Fuente: La Autora (2017)

## **CAPITULO III**

### **MARCO METODOLOGICO**

En el marco metodológico se adquiere información en relación a lo que en realidad está ocurriendo en el objeto de estudio, dentro de un nivel más concreto, se ubica un conjunto de reglas operativas y técnicas seleccionadas por el investigador en concordancia con el problema planteado. En este sentido Hernández, Fernández y Baptista (Ob. Cit) señalan:

Ubicado dentro de un contexto dinámico, se refiere al estudio, a partir de sus elementos estructurales, elección de diseño y la Operacionalización. A la luz de cada uno de ellos, se explican las distintas actividades que el investigador debe cumplir para continuar adentrándose en el proceso de investigación científica y así traducir el marco teórico a nivel empírico (p. 39).

Se infiere entonces que el Marco Metodológico es el espacio del estudio dedicado a la realización de la naturaleza, diseño y tipo de investigación que se realiza

#### **Naturaleza de la Investigación**

El tipo de investigación se centra en la modalidad de Proyecto Factible, el cual es definido por la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL, 2006), como “la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales, puede referirse a la formulación de políticas, programas, tecnológicos, métodos o procesos”... (p. 21).

#### **Diseño de la Investigación**

Escorcha (2002) lo define como:

La estructura o plan para un estudio, que sirve de guía para la recogida y análisis de los datos, supone la especificación de métodos y procedimientos para adquirir la información necesaria para estructurar o solucionar problemas, es decir, este se refiere a la estrategia general que adopta el investigador para responder al problema planteado. (p.143)

Se infiere que el diseño de la investigación es donde se establece qué tipo de investigación se va a aplicar para el trabajo que se realiza. En atención al diseño de esta investigación será de campo la cual según la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2005,) son:

El análisis sistemático del problemas en la realidad, con el propósito bien se de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos, o predecir su ocurrencia, haciendo uso de métodos característicos de cualquiera de los paradigmas o enfoques de investigación conocidos en el desarrollo. (p.27)

Es decir, los datos de interés son recogidos en forma directa de la realidad en este sentido se trata de investigaciones a partir de datos originales o primarios. Sin embargo, se aceptan también estudio sobre datos censales o muestrales no recogidos por el estudiante, siempre y cuando se utilicen los registros originales con los datos no agregados; o cuando se trate de estudios que impliquen la construcción o uso de series históricas, y en general, la recolección y organización de datos publicado para su análisis mediante procedimientos estadísticos, modelos matemáticos, econométricos o de otro tipo.

Con respecto a esta investigación se escogerá el diseño de campo, que será eficaz para llevar la propuesta de un programa de entrenamiento físico

para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria, permitiendo la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos, es decir, datos primarios, obteniendo la información pero sin alterar las condiciones existentes.

### **Tipo de Investigación**

El presente estudio es de tipo descriptivo, según Hernández, Fernández y Baptista (Ob. Cit) conceptualiza a las investigaciones descriptivas como aquellas que se basan en describir y analizar de forma sistemática las características de los fenómenos estudiados sobre la realidad de hechos. Por tal motivo, y atendiendo al área bajo estudio se considera adecuado el desarrollo de este tipo de investigación debido a que se ubica sobre problemas planteados a nivel teórico.

### **Fases de la Investigación**

El Proyecto Factible se desarrolló tomando en cuenta la propuesta de Palella y Martins (2006), los cuales señalan:

Para el desarrollo de la modalidad de Proyecto Factible, lo que se debe hacer en primera instancia es un diagnóstico, a continuación se debe plantear y determinar la fundamentación teórica de la propuesta, así como también establecer el procedimiento metodológico, las actividades y recursos que se requieren para su realización. Por último, se efectúa el análisis de la factibilidad del Proyecto y, en caso de que a investigación incluya el desarrollo, se ejecuta la propuesta con su consecuente evaluación del proceso de los resultados (p. 17).

El presente Proyecto Factible se realizó a través de tres (3) Fases, las cuales se describen a continuación:

### **Fase I: El Diagnóstico:**

Se llevará a cabo para la determinación de los aspectos que intervienen en el fortalecimiento de las condiciones sociales del adulto mayor del municipio Sosa Estado Barinas a través de la educación comunitaria por medio del empleo de la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario contentivo de diez (10) preguntas, lo cual permite detectar la situación existente en la comunidad objeto de la investigación.

### **Fase II. Diseño de la Propuesta:**

La problemática, la cual fue detectada con el diagnóstico, relacionado con la propuesta de programa de entrenamiento físico para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria. En este sentido, Montero (2001) señala que una propuesta “es una proposición que se expone con un determinado fin, lo que puede considerarse premisa o recomendación que sirva de argumento para un proceso de cambio” (p. 57).

### **Fase III: Estudio de Factibilidad:**

La palabra factibilidad se define como “la cualidad o condición de factible. Factible: que se puede hacer; tiene probabilidades de poderse llevar a cabo” (Enciclopedia Internacional de las Ciencias Sociales, 2002, p. 241). Lo planteado anteriormente, quiere decir que el estudio de factibilidad comprenderá el conjunto de acciones o condiciones necesarias para la

ejecución de un proyecto o propuesta. Por lo tanto, la factibilidad será abordada desde el aspecto social,

## **Población y Muestra de Estudio**

### **Población**

El universo o población, según Hernández y otros (Ob. Cit) es el “conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (p.304), en este caso la población está conformada por (15) adultos mayores residentes en la comunidad.

### **Muestra**

De acuerdo con Andrade (2004). La muestra es la parte o fracción representativa de un conjunto de una población. (p.179), De igual manera señala Crespo (2005) que la muestra es como “un subconjunto o parte de la población”., por lo que para la presente investigación por presentar una población pequeña la misma será tomada como muestra, es decir, (15) adultos mayores residentes en la comunidad.

## **Técnicas e Instrumentos de recolección de datos**

Se utilizó la técnica de la encuesta, la cual es definida por Velasco (2000), como “la comunicación verbal entre el entrevistado y el entrevistador, con el objeto de recoger las informaciones y opiniones del primero” (p. 40). Para lo cual se realiza un cuestionario tipo Likert, empleando tres alternativas de respuestas: Siempre (S), Algunas Veces (AV), Nunca (N) contenido de diez (10) ítems. La escala es definida por Hernández, Fernández y Baptista (2007) como: “un conjunto de ítems presentados en



forma de afirmación o juicios donde se le pide al sujeto que exprese su reacción eligiendo una alternativa de acuerdo a la escala presentada” (p. 264); con lo cual se determinará la necesidad de proponer y ejecutar la propuesta.

### **Validez del Instrumento**

Para la validación del instrumento se utilizó la validez de contenido. Al respecto, Ruiz (2002) plantea que:

La validez de contenido trata de determinar hasta dónde los ítems de un instrumento son representativos del dominio o universo de contenido de la propiedad que se desea medir. Asimismo, este tipo de validez se estima de manera subjetiva o intersubjetiva y el procedimiento más comúnmente empleado para determinarla es el que se conoce con el nombre de juicios de expertos (p. 58).

En este contexto, el autor antes mencionado, expone los siguientes pasos para llevar a cabo dicha validez:

1. Se seleccionó dos jueces o expertos, por lo menos, a los fines de juzgar, de manera independiente, la “bondad” de los ítems del instrumento, en términos de la relevancia o congruencia de los reactivos con el universo de contenidos, la claridad en redacción y la tendenciosidad o sesgo en su formulación.
2. Cada experto recibe suficiente información.
3. Cada juez recibe un instrumento de validación en el cual se recoge la información de cada experto.
4. Se recogen y analizan los instrumentos de validación y se toman las decisiones siguientes: (a) los ítems donde hay un 100 por ciento de coincidencia favorable entre los jueces; (b) los ítems donde hay un 100 por ciento de coincidencia desfavorable entre los jueces, quedan excluidos del instrumento; y (c) los ítems donde sólo hay coincidencia parcial entre jueces deben ser revisados, reformulados, si es necesario, y nuevamente validados (p. 59).

El autor plantea, se seleccionan dos o tres expertos en el área temática objeto de estudio; entregándosele un instrumento de validez que contenga la pertinencia, congruencia y coherencia de los ítems. Igualmente, información

referida al estudio en cuanto al objetivo de la investigación, título del estudio y Operacionalización de la variable. Una vez que los expertos revisen el instrumento se procede a revisar cada uno de ellos; con el propósito de seleccionar las preguntas corregidas y no corregidas.

Por lo tanto, se seleccionarán tres (03) expertos, a saber: uno en metodología de la investigación y dos especialistas en Deportes a los cuales se les entregará, a través de una comunicación escrita, el instrumento a ser validado, una hoja de instrucciones para su respectiva validación y otra para las observaciones relacionados con los ítems.

### **Confiabilidad del Instrumento**

Se le aplicará el coeficiente de consistencia interna de Cronbach (alfa) que según Hernández, Fernández y Baptista (2007), dice:

Este concepto, requiere una sola administración del instrumento de medida y produce valores que oscilan entre 0 y 1. Su ventaja reside en que no es necesario dividir en dos mitades a los ítems del instrumento de medición, simplemente se aplica y calcula el coeficiente (p. 251).

Por consiguiente, para hallar el valor del coeficiente de Cronbach (Alfa) se aplicó la siguiente fórmula:

Dónde:

$\alpha$  = Coeficiente de confiabilidad de Cronbach.

**K = Número de ítems**

Sumatoria de la Varianza por ítem  
= Varianza total del instrumento.

A través de esta fórmula se determina la confiabilidad del instrumento, por medio de la realización de una prueba piloto a un conglomerado seleccionado que participará.

### **Técnicas y Procesamiento de los Datos**

Luego de aplicado el instrumento definitivo a la población (muestra), se determinará las frecuencias y porcentajes, los cuales serán representados en cuadros y gráficos, empleando el programa EXCEL 2007 para su procesamiento, para la interpretación de resultados se utilizó la estadística descriptiva (análisis descriptivo); porque está basado en la interpretación porcentual, permitiendo confrontar la relación con el marco teórico general establecido.

## **CAPITULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

En este Capítulo se presentan los resultados obtenidos de la aplicación del Instrumento de Recolección de Datos, así como el análisis para dar respuesta a los objetivos específicos trazados en esta investigación, los cuales quedaron de la siguiente manera:

**Ítems 1.** Para su diversión en el área de vida al aire libre realiza ejercicios cotidianos

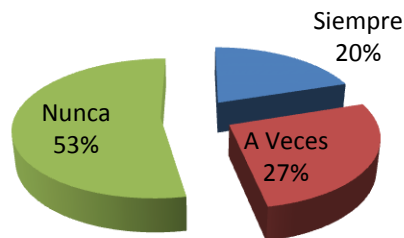
**Cuadro 2.** Estructura Formal

Alternativas Respuestas	Frecuencia	
	Absoluta	Relativa
Siempre	03	20%
A Veces	04	27%
Nunca	08	53%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Instrumento de Recolección de Datos (2018)

**Gráfico 2. Diversión**

**Fuente:** Cuadro 2



**Análisis e Interpretación:** Nótese que una mayoría representada por el cincuenta y tres por ciento (53) por ciento se identificó con la opción nunca, mientras que un veintisiete por ciento (27%) con la opción A Veces y el veinte por ciento (20%) restante señaló que siempre. Este resultado permite identificar en las personas de la tercera edad encuestados un desconocimiento parcial de la utilidad que para la vida posee la realización de ejercicios al aire libre. De lo cual se puede entonces señalar que es preciso una reorientación educativa para que estas personas lleven a cabo

ejercicios al aire libre de manera continua en aras de mejorar su calidad de vida..

**Ítems 2.** Utiliza el área social recreativa de su comunidad para el descanso

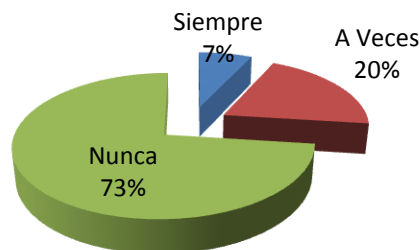
**Cuadro 3.** Estilos de Liderazgo

<b>Alternativas Respuestas</b>	<b>Frecuencia Absoluta</b>	<b>Frecuencia Relativa</b>
<b>Siempre</b>	01	07%
<b>A Veces</b>	03	20%
<b>Nunca</b>	11	73%
<b>TOTAL</b>	15	100%

**Fuente:** Instrumento de Recolección de Datos (2018)

**Gráfico 3. Descanso**

**Fuente:** Cuadro 3



**Análisis e Interpretación:** El setenta y tres por ciento (73) se identificó con la opción nunca, mientras que un veinte por ciento (20%) con la opción A Veces y el siete por ciento (07%) restante señala que siempre. Este resultado indica en los encuestados una ausencia de recreación, ya sea por falta de empeño para su realización o por falta de motivación, no obstante, esta situación es indicativa de la necesidad existente de coordinar preciso llevar a cabo estrategias que conduzcan hacia la realización de actividades de descanso..

**Ítems 3.** Realiza actividades en el área cultural para su desarrollo y crecimiento personal

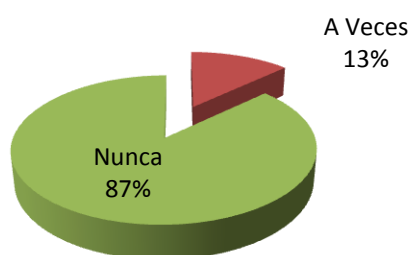
**Cuadro 4.** Condiciones de Trabajo

<b>Alternativas Respuestas</b>	<b>Frecuencia Absoluta</b>	<b>Frecuencia Relativa</b>
<b>Siempre</b>	00	00%
<b>A Veces</b>	02	13%
<b>Nunca</b>	13	87%
<b>TOTAL</b>	15	100%

**Fuente:** Instrumento de Recolección de Datos (2018)

**Gráfico 4. Desarrollo**

**Fuente:** Cuadro 4



**Análisis e Interpretación:** El ochenta y siete por ciento (87%) de los encuestados señala que nunca realiza actividades el área cultural para su desarrollo y crecimiento personal, este alto índice de inactividad cultural, refleja tal vez, la poca interacción de los adultos mayores de la comunidad con el quehacer diario de la cultura y los beneficios que esta por si sola deja a cada ser, dentro de las actividades que pueda llevar a cabo, porque aparte de involucrarlos en trabajos en equipos les permite un desarrollo integral.

**Ítems 4.** Utiliza el área de expresión cultural como aspecto personal en su vida cotidiana

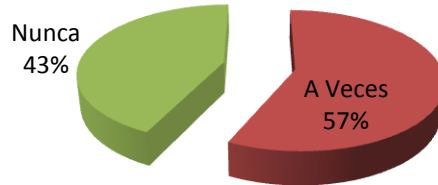
**Cuadro 5.** Conflicto

<b>Alternativas Respuestas</b>	<b>Frecuencia Absoluta</b>	<b>Frecuencia Relativa</b>
<b>Siempre</b>	00	00%
<b>A Veces</b>	04	57%
<b>Nunca</b>	03	43%
<b>TOTAL</b>	15	100%

**Fuente:** Instrumento de Recolección de Datos (2018)

**Gráfico 4**

**Fuente:** Cuadro 5



**Análisis e Interpretación:** El cincuenta y siete por ciento (57 %) se identificó con la opción A Veces, mientras que un cuarenta y tres (43%) por ciento señala que Nunca. Los Conflictos dentro de las organizaciones surgen por diversas causas, he allí donde el gerente o líder de equipo debe desarrollar planes de contingencias que permitan dar respuestas inmediatas a tales situaciones, con el fin de ser proactivo y audaz al momento de solventar. En este ítem se detalla cierta discrepancia en la respuesta debido a que existen protocolos en la organización, lo cuales retrasan el nivel de acción antes casos inesperados, por tales motivos se dificultad ser eficiente al prestar el servicio que desempeña la empresa, en estos casos el gerente crea canales de acción que faciliten a todos el trabajo.

**Ítems 5.** Lleva usted a cabo actividades de Integración a la educación no formal, en la comunidad donde reside

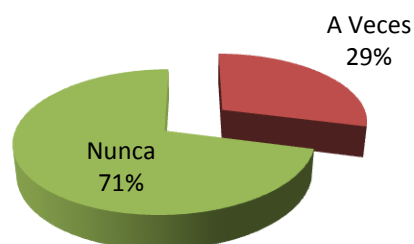
**Cuadro 6.**

Alternativas Respuestas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Siempre	00	00%
A Veces	02	29%
Nunca	05	71%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Instrumento de Recolección de Datos (2018)

**Gráfico 5.**

Fuente: Cuadro 6



**Análisis e Interpretación:** El setenta y un por ciento (71%) de los encuestados señala que nunca se integra a la educación no formal, en la comunidad donde reside, no obstante, aunque es bastante baja la participación de los adultos mayores en la educación no formal en la comunidad, es preciso señalar que este tipo de educación se da en aquéllos contextos en los que, existiendo una intencionalidad educativa y una planificación de las experiencias de enseñanza-aprendizaje, éstas ocurren fuera del ámbito de la escolaridad obligatoria. Cursos de formación de adultos, la enseñanza de actividades de ocio o deporte, son ejemplos de educación no formal, lo cual implica momentos de esparcimiento y recreación.

**Ítems 6.** Realiza actividades de participación: Grupal en su comunidad

**Cuadro 7.**

Alternativas Respuestas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Siempre	00	00%
A Veces	00	00%
Nunca	07	100%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Instrumento de Recolección de Datos (2018)

**Gráfico 6.**

**Fuente:** Cuadro 7





**Análisis e Interpretación:** Como se desprende del gráfico anterior, el cien por ciento (100%) de los adultos mayores encuestados señala que no llevan a cabo actividades grupales en su comunidad. En este sentido, es pertinente señalar que esta está basada en el intercambio cordial de planes, estrategias y actividades grupales que conducen a la integración, a la camarería, al compartir entre varias personas. Lo que permite que se compartan experiencias, sentimientos, anécdotas y compañerismo entre otras.

**Ítems 7.** Usted realiza la Participación Individual en las distintas actividades deportivas y recreativas en su comunidad

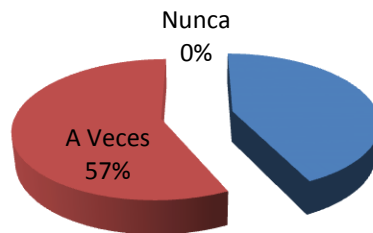
**Cuadro 8.**

<b>Alternativas Respuestas</b>	<b>Frecuencia Absoluta</b>	<b>Frecuencia Relativa</b>
<b>Siempre</b>	03	43%
<b>A Veces</b>	04	57%
<b>Nunca</b>	00	00%
<b>TOTAL</b>	15	100%

**Fuente:** Instrumento de Recolección de Datos (2018)

**Gráfico 7.**

**Fuente:** Cuadro 8



**Análisis e Interpretación:** El cincuenta y siete por ciento (57%) señala que a Veces lleva a cabo la Participación Individual en las distintas actividades deportivas y recreativas en su comunidad, ello hace considerar que estas personas prefieren llevar a cabo actividades de manera individual, tal vez debido a la poca integración comunitaria existente o los pocos conocimientos que poseen acerca de las ventajas de la realización del trabajo en equipo

**Ítems 8.** Considera usted que dentro de las actividades de Educación Comunitaria llevadas a cabo en su comunidad se evidencian estrategias que le son funcionales en la Educación para la vida

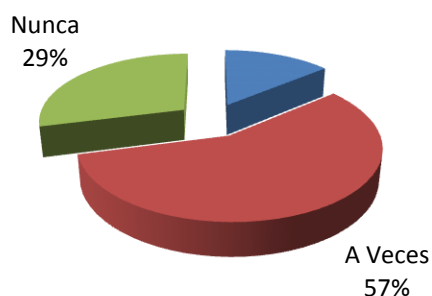
**Cuadro 9**

Alternativas Respuestas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Siempre	01	14%
A Veces	04	57%
Nunca	02	29%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Instrumento de Recolección de Datos (2018)

**Gráfico 7.**

**Fuente:** Cuadro 9



**Análisis e Interpretación:** El cincuenta y siete por ciento (57%) de los adultos mayores encuestados se identificó con la opción A Veces, mientras que un veintinueve por ciento (29%) señaló que Nunca y el catorce por ciento restante es de la opinión que siempre, esto conduce a pensar que aunque las opiniones son encontradas, si la gran mayoría está de acuerdo en la importancia que las actividades de Educación Comunitaria llevadas a cabo en su comunidad se evidencian estrategias que le son funcionales en la Educación para la vida

**Ítems 9.** Forma usted parte de la integración comunitaria en el sector donde reside

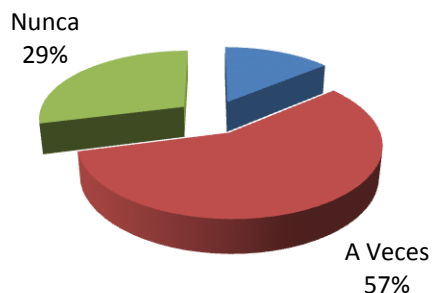
**Cuadro 10**

Alternativas Respuestas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Siempre	01	14%
A Veces	04	57%
Nunca	02	29%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Instrumento de Recolección de Datos (2018)

**Gráfico 9.**

**Fuente:** Cuadro 9



**Análisis e Interpretación:** El cincuenta y siete por ciento (57%) de los adultos mayores encuestados se identificó con la opción A Veces, mientras que un veintinueve por ciento (29%) señaló que Nunca y el catorce por ciento (14%) restante es de la opinión que siempre, esto conduce a pensar que aunque las opiniones son encontradas, la gran mayoría está de acuerdo en la importancia de la integración comunitaria en el sector donde reside.

Luego del análisis de las preguntas realizadas a los encuestados, es precisa la realización de la factibilidad de realización de la propuesta y en este sentido se señala lo siguiente:

### **Factibilidad de la Propuesta**

#### **Factibilidad Económica**

El municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria, cuenta con espacios al aire libre útil para la realización del presente programa, así mismo posee los materiales, tales como Cronometro, reproductor de música. Y silbatos entre otros que son utilizables en las diferentes actividades que se propongan

#### **Factibilidad Legal**

Se encuentra en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999)

## Artículo 111.

“Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley. El Estado garantizará la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia y la evaluación y regulación de las entidades deportivas del sector público y del privado, de conformidad con la ley.”

“La Ley establecerá incentivos y estímulos a las personas, instituciones y comunidades que promuevan a los y las atletas y desarrollen o financien planes, programas y actividades deportivas en el país”

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

#### **Conclusiones.**

Los resultados obtenidos en la presente investigación, permitieron obtener información muy valiosa que relacionada a los conocimientos teóricos que actualmente existen en las áreas de Educación física y Recreación respecto a las personas de la tercera edad, hacen posible plantear las siguientes conclusiones:

En cuanto a la determinación de los aspectos que intervienen en el fortalecimiento de las condiciones sociales del adulto mayor del municipio Sosa Estado Barinas a través de la educación comunitaria, se evidenció que esta es muy limitada, puesto que estas personas prefieren realizar actividades sociales de manera individual, debido a que no se encuentran a gusto realizándolos en grupos-

En la verificación de las causas por las cuales los adultos mayores del municipio Sosa Estado Barinas no realizan actividades recreativas, se logró conocer que es debido a las pocas actividades que en esa comunidad se llevan a cabo, lo cual es una limitante para ellos..

En cuanto al diseño de un programa de entrenamiento físico para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria, este se realizó tomando todas y cada una de las repuestas

dadas en el instrumento de investigación en cuanto a prioridades, necesidades y gustos para la actividad físico recreativa.

### **Recomendaciones.**

Con el propósito de dejar un aporte a través de la realización de esta propuesta se sugieren las siguientes recomendaciones:

Tomar en consideración la propuesta del programa para tratar de implementarlo y dar un paso hacia delante en lo que representa la atención integral hacia las personas de la tercera edad.

Considerar las actividades físicas y recreativas como factores importantes para lograr beneficiar la salud física y mental de quienes la practican.

Aprovechar la infraestructura y la disponibilidad de espacios adecuados en los centros o instituciones geriátricas para establecer estos programas

Tomar en consideración que las personas de la tercera edad son el recurso humano indispensable para la ejecución de dichos programas, por lo tanto es necesario valorar su presencia y aportes.

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **Presentación de la Propuesta**

Los programas de actividades físico-recreativas diseñadas para los adultos mayores, generalmente presentan mucho en común en lo que respecta a su contenido general, esto está relacionado al hecho de tratar con personas de edad considerable cuyas limitaciones los hacen vulnerables y sensibles para algunas actividades. En base a ello, es preciso adoptar y mantener una serie de consideraciones relacionadas a su estado físico y su salud mental.

En Concordancia Los Santos, (2005) expone

La práctica de manera regular y en forma sistemática de actividades físico-recreativas siguiendo las pautas y procedimientos de un programa supervisado por personal especializado, trae consigo de manera consecuente una serie de beneficios que no solo inciden en la salud física y mental de estas personas, sino que también contribuye a alcanzar un equilibrio emocional mediante las relaciones interpersonales que involucran las relaciones familiares, amistades e interacción comunal, así como el desarrollo persona que a su vez envuelve las oportunidades de desarrollo intelectual, auto expresión, actividad lucrativa y autoconciencia (p.35)

Pudiendo entonces inferir, que al llevar a cabo una serie de actividades físico-recreativas, de una manera secuencial, los adultos mayores, pueden lograr beneficios en cuanto a la salud y al equilibrio mental, las relaciones



interpersonales sumergiéndose en estas a la familia, amigos y entorno en general

En este sentido, se hace necesario, el diseño y la puesta en marcha de programas de actividad físico-recreativa para mayores adulto, y especialmente en los en los geriátricos, donde estas personas, se encuentran alejadas de sus familias y poseen la necesidad de llenar este vacío dentro de un mundo de esparcimiento, recreación y actividad físico-recreativa, para de esta manera hacer más placentera su estadía, a la par que le proporciona beneficios desde diferentes puntos de vista.

Con base a los argumentos hasta aquí esgrimidos, se lleva a cabo la presente propuesta del programa de entrenamiento físico para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria, el cual ha sido diseñado tomando en cuenta las respuestas obtenidas a estas personas luego de la aplicación del instrumento de investigación.

### **Justificación de la Propuesta**

Desde el nacimiento, los niños y las niñas están en constante movimiento, el cual se acrecienta en la adolescencia y las edad adulta, disminuyendo en los adultos mayores, lo cual hace que estos se vuelvan sedentarios, lo que a su vez implica problemas de salud, obesidad, y desequilibrio emocional por nombrar algunos.

En este sentido, vale la pena señalar que, el movimiento del cuerpo resulta esencial para la realización de cualquier actividad independientemente del lugar donde se encuentre la persona, debido a que todo lo que se lleva a cabo requiere de movimientos para

alcanzar los objetivos. El simple hecho de caminar, jugar, trabajar, bailar entre otros requiere de movimiento, por lo tanto constituyen un hecho fundamental para la vida rutinaria de las personas, por lo que se podría decir que todos los seres humanos en cualquier momento de la vida llevan a cabo una actividad física muchas veces hasta sin darse cuenta por considerar que todos los movimientos que realiza el cuerpo son parte de una actividad física.

En este marco de ideas es prudente señalar que la actividad física debe ser sistemática y organizada en función de los objetivos perseguidos de modo que esta puedan rendir los resultados esperados en pro del bienestar físico y mental de todo aquel que la practique. En otras palabras, deseamos dejar claro que por el hecho de que una persona ejecute movimientos rutinarios en el momento de caminar, trabajar, jugar u otra actividad que exija movimientos, no está realizando una actividad física sistemática, por lo cual no sigue un programa diseñado de manera sistemática y estructurada en función de sus requerimientos.

Por estas razones se considera de gran importancia establecer programas físico recreativo en los geriátricos porque con ello se contribuye al mejoramiento de las necesidades individuales y colectivas que pretenden utilizar el tiempo libre en actividades que sean provechosas y produzcan satisfacción personal.

### **Objetivos de la Propuesta**

#### **Objetivo General.**

Generar acciones que conduzcan al fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor a través del entrenamiento físico en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria

## **Específicos**

Presentar un programa de entrenamiento físico para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria

Diseñar el plan acción del programa de entrenamiento físico para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria,

Incorporar el programa de entrenamiento físico para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria,

## **Impacto Social**

Se presenta un programa de entrenamiento físico para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas dentro del marco de la educación comunitaria, que redundan socialmente en los adultos mayores del municipio Sosa Estado Barinas, ya que a través del mencionado programa, se le va a permitir a estas personas, insertarse de una u otra manera en la sociedad, ya que a través de las mismas, tendrán la oportunidad de llevar cabo, jornadas en equipo, al aire libre, lo que indudablemente les permitirá acceder a otras personas, a sentirse libres y a tomar decíosles en cuanto al mejoramiento de su calidad de vida.

## PLAN ACCIÓN

### Objetivo General.

Diseñar el programa de entrenamiento físico para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria,

Objetivo	Actividad	Estrategia	Recursos	Duración	Responsable
Presentar un programa de entrenamiento físico para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria	Conversatorios con los representantes del Consejo Comunal Directivos	Entrega de oficio Fijación de fecha para el conversatorio	<b>Humanos</b> Investigadora y representantes del Consejo Comunal	90 minutos	Investigadores
	Entrega del programa de entrenamiento físico para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria	Al entregar el programa de actividades físico-recreativo, se emitirán sugerencias de la importancia de la puesta en marcha del mismo	<b>Materiales</b> Hojas blancas Lápices Programa Trípticos	60 minutos	

Fuente: Pérez (2018)

Objetivo	Actividad	Estrategia	Recursos	Duración	Responsable
<p>Diseñar el plan acción del programa de entrenamiento físico para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria,</p>	<p>Ejecución de lanzamiento y recibimiento de balones de diferentes tamaños, peso y texturas.</p> <p>"La Papa Caliente"</p>	<p>Formar a los adultos mayores en dos filas, una frente a la otra, ejecutarán: -Movimientos de articulaciones. Lanzamiento y recibimiento de balones. Pasarlo al compañero estirando el brazo. Sentados ejecutarán varias repeticiones. Brazos arriba, abajo, derecha, izquierda, al frente. Flexión del tronco tocando los tobillos. Extensión, flexión y elevación de piernas. -Luego se colocaran detrás de la silla y sostenidos realizarán: Flexión y extensión de brazos, tronco y cadera. Flexión y extensión de rodillas, quedando unos minutos flexionadas. Ejercicios de relajación y recuperación. Se forman equipos en hileras detrás de la línea a una distancia de 3 mts, Aproximadamente se sitúa un abuelo frente a cada equipo. El primero de cada hilera sostendrá en una mano una cuchara con una papa. A la señal del profesor saldrá caminando con</p>	<p>Balones.</p> <p>Sillas. Cronómetro.</p> <p>Silbato</p> <p>Cualquier objeto no pesado</p>	<p>15 minutos diarios</p> <p>1 vez por semana, lo que dure el juego</p>	<p>Investigadora y representantes del Consejo Comunal</p> <p>Investigadora y representantes del Consejo Comunal</p>

		<p>pasos rápido al llegar al compañero entregará la cuchara con la papa y regresará a su equipo dándole una palmada en la mano al jugador siguiente, este saldrá caminando a buscar el objeto y al regresar le entregará al siguiente. Ganará el equipo que primero termine y esté organizado. Regla: No se puede caer el objeto que funge como papa caliente</p> <p>Cada adulto mayor seleccionará su pareja y cuando el instructor de la señala, seguirá, los pasos de este, el cual tiene que tener en cuenta que los movimientos han de ser suaves</p> <p>Se colocará una cartelera con el día de cumpleaños de cada adulto mayor del geriátrico, para que cada uno sepa el cumpleaños del otro y cuando se va a cantar y a felicitar al o la cumpleaños(a)</p> <p>Cada adulto mayor seleccionará su pareja, para la realización del juego y se van eliminando en cada juego y al final del mes se realizará la gran fina</p>			
	Bailoterapias		Equipo de sonido CD	15 minutos diarios	
	Celebración de cumpleaños colectivos		Equipo de sonido CD Torta Refrescos	El último viernes de cada mes	

	Competencia dominó		Servilletas Platos Vasos cucharas  Juego de dominó Sillas Mesa Lápiz Hojas blancas	1 vez por semana y la final, el último viernes de cada mes	Investigadora y representantes del Consejo Comunal
--	--------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------

Fuente: Pérez (2018)

Objetivo	Actividad	Estrategia	Recursos	Duración	Responsable
Incorporar el programa de entrenamiento físico para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación	Charlas Educativas	Se reunirán todos los adultos mayores y se le darán charlas y orientaciones acerca de los beneficios de su participación en el programa de entrenamiento físico – recreativas  Los adultos mayores que ganen en las competencias, serán premiados delante del grupo como incentivo a continuar	Sillas, Mesas Sonido  Refrigerio premiación	30 minutos semanales hasta que se logre la incorporación total de los adultos mayores al programa  El último viernes de cada mes	Investigadora y representantes del Consejo Comunal

comunitaria,	Premiando al ganador	en la práctica de las actividades físico-recreativas			
--------------	----------------------	------------------------------------------------------	--	--	--

**Fuente: Pérez (2019)**



## REFERENCIAS

- Acuña, C. (2014) **La Actividad Física**. Bogotá: Mac Graw – Hill. Interamericana. S.A.
- Adams (2012) **El Adulto Mayor**. Bogotá: Mac Graw – Hill. Interamericana, S.A.
- Ávila, L. (2010) **Metodología de la Investigación**. Primera Edición. México: Editorial McGraw Hill
- Ballesteros, K. (2008) **La Actividad Física**. México: Editorial Siglo XXI.
- Bastidas, A. (2009) **Importancia de la Actividad Física**. México: Editorial Prentice Hall.
- Castillo, A. (2009) **El juego motriz como herramienta para el fortalecimiento de las actividades físicas del adulto mayor, como actividad académica Universitaria en Maracaibo estado Zulia**. Trabajo de grado no publicado por la Universidad del Zulia
- Cegarra, L. (2014) **Características del adulto mayor y su socialización**. Primera Edición. México: Editorial McGraw Hill
- Clawson (2003) **La recreación como Programa**. Bogotá: Mac Graw – Hill. Interamericana, S.A.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999)**. Gaceta Oficial N°. 36.860 del 30/12/1999. Caracas.
- Freire, P. (2000) **La Educación desde una Perspectiva Comunitaria**. Primera Edición. México: Editorial
- Gallardo, L. (2010) **Características de los Años Dorados**. Málaga: Archidona Aljibe.
- Hernández, Y. (2015) **Programa de Actividades Físicas y Recreativas**. Editorial McGraw Hill. Bogotá

## **ANEXOS**



**Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social  
Coordinación de Área de Postgrado  
Maestría en Docencia Universitaria**

## **INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

La presente entrevista tiene por finalidad obtener información precisa sobre el diseño de un programa de entrenamiento físico para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria. La información suministrada tendrá carácter confidencial y solo será utilizada con fines estadísticos buscando realizar un análisis acerca de la temática planteada el cual es requisito fundamental para optar al grado de Magíster en Educación Superior mención Docencia Universitaria.

**Agradeciendo su atención**

**Lcda. Olga Pérez**

**Cuestionario para la propuesta de un programa de entrenamiento físico para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria**

**Instrucciones:**

A continuación se presenta el instrumento con una serie de reactivos, por favor, lea cuidadosamente cada una de las afirmaciones. Marque con una "X" en las columnas: Siempre (S) Algunas Veces (AV) y Nunca (N)

Nº	ÍTEMS	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1	Para su diversión en el área de vida al aire libre realiza ejercicios cotidianos			
2	Utiliza el área social recreativa de su comunidad para el descanso			
3	Realiza actividades en el área cultural para su desarrollo y crecimiento personal			
4	Utiliza el área de expresión cultural como aspecto personal en su vida cotidiana			
5	Lleva usted a cabo actividades de Integración a la educación no formal, en la comunidad donde reside			
6	Realiza actividades de participación: Grupal en su comunidad			
7	Usted realiza la Participación Individual en las distintas actividades deportivas y recreativas en su comunidad			
8	Considera usted que dentro de las actividades de Educación Comunitaria llevadas a cabo en su comunidad se evidencian estrategias que le son funcionales en la Educación para la vida			
9	Forma usted parte de la integración comunitaria en el sector donde reside			

Barinas, 26 de Enero de 2.018

Ciudadano:

Su Despacho.

Me es grato dirigirme a usted en la oportunidad de solicitar sus buenos oficios en cuanto a la validación del presente instrumento de investigación, que será aplicado a siete (07) adultos mayores del municipio Sosa Estado Barinas, con la finalidad de obtener la información necesaria para la realización del trabajo de grado que se presentará como requisito para optar al título de Magíster en Educación Superior. Mención Docencia Universitaria, el cual tiene por título: **Propuesta de un programa de entrenamiento físico para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria**

Sin más a que hacer referencia le doy de antemano las gracias por su gran receptividad.

**ATENTAMENTE**

**Lcda. Olga Pérez**

## ACTA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe: \_\_\_\_\_ titular de la cedula de identidad número \_\_\_\_\_ con título de pregrado en \_\_\_\_\_, y título de postgrado en \_\_\_\_\_, mediante la presente dejo constancia que he validado el instrumento de recolección de datos relacionado con la investigación: **Propuesta de un programa de entrenamiento físico para el fortalecimiento de las condiciones socioafectivas del adulto mayor en el municipio Sosa Estado Barinas dentro del marco de la educación comunitaria**

.

Por lo tanto procedo a validar el instrumento ya que su aplicación permitirá alcanzar los objetivos planteados en la investigación

-----

**Firma**

**C.I. V-**

**Validación**

<b>Número de ítems</b>	<b>Dejar</b>	<b>Modificar</b>	<b>Quitar</b>	<b>Observaciones</b>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

**Atentamente**

-----

C. I. V-

