

**Universidad Nacional Experimental
de los Llanos Occidentales
“Ezequiel Zamora”**



La Universidad que Siembra



**VICERRECTORADO
DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL
ESTADO BARINAS**

**Jefatura de Estudios
Avanzados**

**AXIOLOGÍA DEPORTIVA: UNA VISIÓN HOLÍSTICA DESDE
LA EXPERIENCIA DEL ADULTO MAYOR**

Autor: Keila Rivas.
Tutor: PhD Dr. José Rodríguez.

Barinas, Febrero de 2024.

Universidad Nacional Experimental
de los Llanos Occidentales
"Ezequiel Zamora"



La universidad que siembra

Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo
Social
Jefatura de Estudios Avanzados
Subprograma Ciencias de la Educación y
Humanidades
Doctorado en Educación

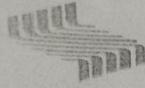
**AXIOLOGÍA DEPORTIVA: UNA VISIÓN HOLÍSTICA DESDE
LA EXPERIENCIA DEL ADULTO MAYOR**

Requisito parcial para optar al grado de Doctor en Educación

Autor: Keila Rivas.

Tutor: PhD Dr. José Rodríguez

Barinas, Febrero de 2024



Universidad Nacional Experimental de los Andes Occidentales Ezequiel Zamora
Unellez
La universidad que siembra

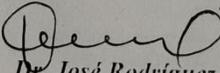


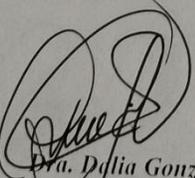
PRESAV
PROGRAMA DE ESTUDIOS AVANZADOS
BARINAS UNELLEZ
VICERRECTORADO DE PLANIFICACION Y DESARROLLO SOCIAL

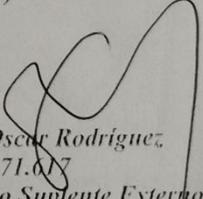
25
[1999 - 2024]

ACTA DE ADMISIÓN

Siendo las 3:00 p.m. del día 09 de Febrero del 2024, reunidos en la Sede del Programa de Estudios Avanzados del Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social de la UNELLEZ, los profesores: **Dr. José Rodríguez** (Tutor – Coordinador - UNELLEZ), **Dra. Dalia González** (Jurado Principal UNELLEZ), **Dr. Oscar Rodríguez** (Jurado Suplente Externo UPTJFR), titulares de las cédulas de identidad N°: **C.I. 9.990.216**, **C.I. 12.203.348** y **C.I. 9.571.617** respectivamente, quienes fueron designados por la Comisión Asesora de Estudios Avanzados del Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social UNELLEZ, según **RESOLUCIÓN N° CAEA/2023/11/65 DE FECHA: 28/ 11/2023, ACTA N° 06 ORDINARIA, N° 65**, como miembros del Jurado para conocer el contenido de la Tesis Doctoral titulada: **“AXIOLOGÍA DEPORTIVA: UNA VISIÓN HOLÍSTICA DESDE LA EXPERIENCIA DEL ADULTO MAYOR”** presentado por la Doctorante: **Keila Rivas**, titular de la Cédula de Identidad N° **C.I: 15.828.657** con el cual aspira obtener el Grado Académico de **Doctora en Educación**; quienes decidieron por unanimidad y de acuerdo con lo establecido en el Artículo 31, de la Sección Cuarta de los Trabajos Técnicos, Trabajos Especiales de Grado, Trabajos de Grado y Tesis Doctorales del Reglamento de Estudios de Postgrado de la UNELLEZ, **ADMITIR** el Trabajo Especial de Grado presentado y fijar la fecha de defensa pública, para el día 09 de Febrero de 2024 a las 3.00 p.m. Dando fe y en constancia de lo aquí señalado firman:


Dr. José Rodríguez
C.I. 9.990.216
(Tutor – Coordinador - UNELLEZ)

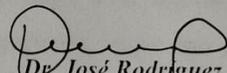

Dra. Dalia González
C.I. 12.203.348
(Jurado Principal UNELLEZ)


Dr. Oscar Rodríguez
C.I. 9.571.617
(Jurado Suplente Externo UPTJFR)

“La Ciencia y la Tecnología al Servicio de la Liberación Permanente de la Humanización del Hombre”
DIRECCION: AV. 23 DE ENERO, FRENTE A REDOMA DE PUNTO FRESCO, FINAL MODULOS BARINAS II BARINAS EDO. BARINAS
CORREO: Presav.vpds@gmail.com

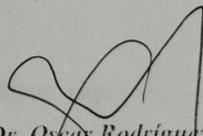
ACTA DE VEREDICTO

Siendo las 3:00 p.m. del día 09 de Febrero del 2024, reunidos en la Sede del Programa de Estudios Avanzados del Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social de la UNELLEZ, los profesores: **Dr. José Rodríguez** (Tutor – Coordinador - UNELLEZ), **Dra. Dalia González** (Jurado Principal UNELLEZ), **Dr. Oscar Rodríguez** (Jurado Suplente Externo UPTJFR), titulares de las cédulas de identidad N°: **C.I. 9.990.216**, **C.I. 12.203.348** y **CI. 9.571.617** respectivamente, quienes fueron designados por la Comisión Asesora de Estudios Avanzados del Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social UNELLEZ, según **RESOLUCIÓN N° CAEA/2023/11/65 DE FECHA: 28/ 11/2023, ACTA N° 06 ORDINARIA, N° 65**, como miembros del Jurado para conocer el contenido de la Tesis Doctoral titulada: **“AXIOLOGÍA DEPORTIVA: UNA VISIÓN HOLÍSTICA DESDE LA EXPERIENCIA DEL ADULTO MAYOR”** presentado por la Doctorante: **Keila Rivas**, titular de la Cédula de Identidad N° **C.I: 15.828.657**, con el cual aspira obtener el Grado Académico de **Doctora en Educación**, procedemos a dar apertura al Acto de Defensa y a presenciar la sustentación de dicho Trabajo por la Doctorando con una duración de **Treinta (30) minutos**. Posteriormente, el ponente respondió a las preguntas formuladas por el jurado y defendió sus opiniones. Cumplidas todas las fases de la defensa, el jurado, después de sus deliberaciones, por unanimidad acordó **Aprobar con Mención y Publicación** la Tesis Doctoral aquí mencionada. Dando fe y en constancia de lo aquí expresado firman:


Dr. José Rodríguez
 C.I. 9.990.216
 (Tutor – Coordinador - UNELLEZ)


Dra. Dalia González
 C.I. 12.203.348
 (Jurado Principal UNELLEZ)




Dr. Oscar Rodríguez
 CI 9.571.617
 (Jurado Suplente Externo UPTJFR)



ACTA PARA EL OTORGAMIENTO DE LA MENCIÓN: PUBLICACIÓN

Quienes suscriben, jurados principales y tutor de la ciudadana: **KEILA RIVAS** C.I. V-5.828.657, cursante regular del **DOCTORADO** del Programa de: **Doctorado en Educación**, autora del trabajo de Grado Titulado: **“AXIOLOGÍA DEPORTIVA: UNA VISIÓN HOLÍSTICA DESDE LA EXPERIENCIA DEL ADULTO MAYOR”**, Consideran que se hace acreedor de la **MENCIÓN: PUBLICACIÓN**, por las siguientes razones:

1. En cuanto en la **PRESENTACIÓN ESCRITA**:

- La Tesis Doctoral presentada cumple con todos los requisitos, exigidos por el Programa de Doctorado de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Ezequiel Zamora, para optar al grado académico, fue impecable, observamos una rigurosa aplicación de la metodología empleada, asimismo su presentación oral fue profunda, demostrando una destreza en el conocimiento y dominio del tema.
- El contenido y la estructura de la investigación se consideraron como un aporte al conocimiento, además de constituirse en un instrumento valioso de al campo teórico de la axiología deportiva: una visión holística desde la experiencia del adulto mayor a su expansión en la región y en el ámbito nacional con sus adaptaciones, tal y como se exhibe en el cuerpo escrito de la tesis al puntualizar sobre las intencionalidades científicas que persigue.

2. En cuanto a la **EXPOSICIÓN ORAL**:

La aspirante en su presentación de su tesis:

- Manifestó profundidad en su investigación, al abordar problemas científicos de manera independiente, por sus demostraciones de autonomía en la presentación voluntaria de las ideas; con suficientes visos de innovadores contenidos. Fue



Universidad Nacional Experimental de los Andes Occidentales Ezequiel Zamora

Unellez
La universidad que siembra



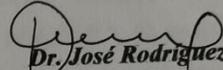
PRESAV
PROGRAMA DE ESTUDIOS AVANZADOS BARINAS UNELLEZ
VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL



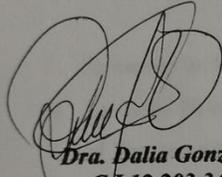
original, con claros y propios vestigios en la exposición de las ideas y finalmente, eficiente, en su contenido y presentación.

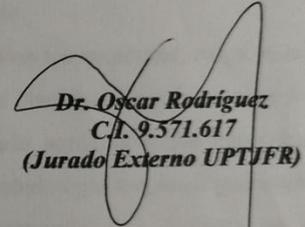
- Por el fortalecimiento a la línea de investigación problemáticas socioeducativas en el país y política educativas, del Doctorado en Educación de la UNELLEZ

Justificación de la cual dan fe en Barinas, a los 09 días del mes febrero de 2024


Dr. José Rodríguez
C.I. 9.990.216

(Tutor – Coordinador UNELLEZ)


Dra. Dalia González
C.I. 12.203.348
(Jurado Principal UNELLEZ)


Dr. Oscar Rodríguez
C.I. 9.571.617
(Jurado Externo UPTJFR)

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, **José Antonio Rodríguez**, cédula de identidad **Nº V-9.990.216**, en mi carácter de tutor de la Tesis Doctoral titulada: “**AXIOLOGÍA DEPORTIVA: UNA VISIÓN HOLÍSTICA DESDE LA EXPERIENCIA DEL ADULTO MAYOR**”, presentada por la ciudadana **Keila Rivas**, titular de la cédula de identidad No. **V-15.828.657**, para optar al título de: **Doctor en Educación**, por medio de la presente certifico, que he leído el trabajo y considero, que reúne las condiciones necesarias para ser defendido y evaluado por el jurado de examinación que se designe.

En la ciudad de **Barinas**, a los 20 días del mes de Octubre del año **2023**.

Nombre y Apellido: José A. Rodríguez
C.I: V-9.990.216



Firma de aprobación del tutor

Fecha de entrega: ___/11/2023

Celular: 04245376783

Email: rodriguez216j@gmail.com

DEDICATORIA

A Dios Todopoderoso, ser Supremo, por las bendiciones que me regala cada día de mi vida.

A mi madre Ylba que siempre bendices mis pasos, de esta meta alcanzada también eres parte.

A mis hijos Kelvin, Juan Carlos y Juan Diego, fuente de mi alegría de vivir, este logro sirva como motivación e impulso para que sigan mis pasos en sus futuras profesiones.

A mi esposo Juan por el amor, dedicación y apoyo incondicional que me ha demostrado en este largo proceso. Tu respaldo fue esencial para consolidar mi triunfo académico.

A mis hermanas Andreina y Ana, por las buenas energías que constantemente manifiestan hacia mi, comparto con ustedes este logro.

A mis sobrinas Valeria, Juliet y Fabiana para ustedes mi ejemplo y amor infinito.

Keila Rivas....

AGRADECIMIENTOS

Al Padre Celestial, por la inteligencia que me ha permitido desarrollar para sortear cada uno de los obstáculos presentados a lo largo del proceso formativo. Alabanzas a ti Señor.

A mi Tutor y amigo José Rodríguez, por su apoyo incondicional, sabios consejos y asesorías brindadas para lograr culminar exitosamente el trabajo investigativo.

A la Doctora Dalia González Vicerrectora Académica, profesional docente respetable, altruista, excelente ser humano y amiga entrañable, por su motivación al logro y acertadas orientaciones.

A los Doctores Omar Castro e Iris Lagos, profesionales integrales, dispuestos siempre a impulsar la excelencia educacional.

A la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Ezequiel Zamora UNELLEZ, prestigiosa institución de Educación Superior, por abrir sus puertas para mi capacitación, permitiéndome alcanzar el título de Doctor en Educación.

A Todas aquellas personas que directa o indirectamente hayan tenido que ver con este triunfo. Gracias.....

Keila Rivas....

ÍNDICE GENERAL

| | pp. |
|---|-----------|
| APROBACIÓN DEL TUTOR..... | iii |
| DEDICATORIA..... | iv |
| AGRADECIMIENTOS..... | v |
| ÍNDICE GENERAL..... | vi |
| LISTA DE CUADROS..... | viii |
| LISTA DE FIGURAS..... | ix |
| RESUMEN..... | x |
| ABSTRACT..... | xi |
| INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| EPISODIO | |
| I CONTEXTUALIZACIÓN DE SITUACIÓN..... | 6 |
| 1.1 Revisión de los Hechos Relacionados con el Estudio..... | 6 |
| 1.2 Propósitos de la Investigación..... | 13 |
| 1.2.1 Propósito General..... | 13 |
| 1.2.2 Propósitos Específicos..... | 14 |
| 1.3 Justificación del estudio..... | 14 |
| II RECORRIDO TEÓRICO..... | 18 |
| 2.1 Estado del Arte..... | 20 |
| 2.2 Antecedentes de la Investigación..... | 20 |
| 2.3 Referentes Teóricos..... | 30 |
| 2.3.1 Axiología deportiva..... | 30 |
| 2.3.2 Valores educativos en la práctica deportiva..... | 32 |
| 2.3.3 Experiencias lúdicas como actividad recreativa..... | 35 |
| 2.3.4 Actividad física para el adulto mayor..... | 38 |
| 2.3.5 Adulto Mayor..... | 41 |
| 2.3.6 Características del adulto mayor y su abordaje en Venezuela..... | 43 |
| 2.3.7 Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas deportivas..... | 46 |
| 2.3.8 Beneficios de las Experiencias deportivas y lúdicas en el Adulto Mayor..... | 47 |
| 2.3.9 Teoría de la Motivación Social..... | 50 |
| 2.4. Basamento Legal de la Investigación..... | 51 |
| III CAMINO METODOLÓGICO..... | 56 |
| 3.1 Contextualización Ontológica y Epistemológica del Método..... | 56 |
| 3.2 Método Fenomenológico Hermenéutico..... | 56 |

| | |
|--|------------|
| 3.3 Escenario de Investigación e Informantes Clave..... | 64 |
| 3.4 Técnicas de Recolección de Información..... | 66 |
| 3.5 Técnicas para el análisis de la información..... | 68 |
| IV PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS DESDE LA PERSPECTIVA DE LOS INVOLUCRADOS..... | 70 |
| 4.1 Definición de la Institución..... | 70 |
| 4.1.1 Misión Institucional..... | 71 |
| 4.1.2 Visión Institucional..... | 72 |
| 4.1.3 Valores Institucionales..... | 72 |
| 4.1.4 Objetivos Institucionales..... | 72 |
| 4.2 Sistematización de los resultados y análisis e interpretación de la información..... | 73 |
| 4.3 Definición Conceptual de las Categorías y Subcategorías para el desarrollo de la Investigación..... | 75 |
| 4.4 Desgrabado, Identificación de Subcategorías y Reducción..... | 76 |
| 4.5 Resultados por Categorías y Subcategorías (Reducción)..... | 87 |
| V CONSTRUCCIÓN DEL CORPUS TEÓRICO..... | 102 |
| 5.1 Valores educativos en la práctica deportiva..... | 103 |
| 5.2 Experiencias lúdicas como actividad recreativa..... | 105 |
| 5.3 Actividad física para el adulto mayor..... | 106 |
| 5.4 Características del adulto mayor en Venezuela | 108 |
| 5.5 Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas Deportivas..... | 110 |
| 5.6 Beneficios de las Experiencias deportivas en el Adulto Mayor.. | 112 |
| 5.7 De la reflexión a la aproximación teórica..... | 114 |
| VI PERSPECTIVA REFLEXIVA..... | 115 |
| REFERENCIAS..... | 117 |
| ANEXOS..... | 123 |
| A - Guía de entrevista y entrevistas..... | 124 |
| B - Curriculum Tutor..... | 139 |
| C - Situación Académica..... | 151 |

LISTA DE CUADROS

| N° | | pp. |
|-----------|--|------------|
| 1 | Descripción de Categorías y Subcategorías..... | 74 |
| 2 | Subcategoría: Valores educativos en la práctica deportiva..... | 87 |
| 3 | Subcategoría: Experiencias lúdicas como actividad recreativa..... | 89 |
| 4 | Subcategoría: Actividad física para el adulto mayor..... | 89 |
| 5 | Subcategoría: Características del adulto mayor en Venezuela..... | 90 |
| 6 | Subcategoría: Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas deportivas..... | 92 |
| 7 | Subcategoría: Beneficios de las Experiencias deportivas en el Adulto Mayor. | 92 |
| 8 | Matriz Comparativa – Subcategoría: Valores educativos en la práctica deportiva..... | 94 |
| 9 | Matriz Comparativa – Subcategoría: Experiencias lúdicas como actividad recreativa..... | 95 |
| 10 | Matriz Comparativa – Subcategoría: Actividad física para el adulto mayor..... | 96 |
| 11 | Matriz Comparativa – Subcategoría: Características del adulto mayor en Venezuela..... | 97 |
| 12 | Matriz Comparativa – Subcategoría: Limitaciones y temores del adulto mayor..... | 98 |
| 13 | Matriz Comparativa – Subcategoría: Beneficios de las Experiencias deportivas..... | 99 |

LISTA DE FIGURAS

| N° | | pp. |
|-----------|---|------------|
| 1 | Etapas de la Fenomenología..... | 62 |
| 2 | Fachada y espacios de la Casa de los Abuelos Años Dorados.... | 71 |
| 3 | Triangulación..... | 100 |
| 4 | Actividad física = Salud integral..... | 104 |
| 5 | Oportunidades recreativas diversas..... | 106 |
| 6 | Actividades físicas en el adulto mayor..... | 108 |
| 7 | Realidad Versus Creencias..... | 110 |
| 8 | Limitaciones y temores..... | 112 |
| 9 | Beneficios de las experiencias deportivas..... | 113 |
| 10 | De la reflexión a la aproximación teórica..... | 114 |



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS EZEQUIEL ZAMORA
VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL
JEFATURA DE ESTUDIOS AVANZADOS
SUBPROGRAMA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
DOCTORADO EN EDUCACIÓN

**AXIOLOGÍA DEPORTIVA: UNA VISIÓN HOLÍSTICA DESDE
LA EXPERIENCIA DEL ADULTO MAYOR**

Autor: Keila Rivas.

Tutor: PhD Dr. José Rodríguez

RESUMEN

El presente estudio doctoral centró su intencionalidad en generar un corpus teórico referido a la axiología deportiva una visión holística desde la experiencia del adulto mayor. La tesis cimentó sus bases en el paradigma cualitativo, con un enfoque fenomenológico hermenéutico, se asumieron las fases investigativas propuestas por Martínez (2013), las cuales, iniciaron con la descripción del fenómeno y terminó en la interpretación del mismo. La investigación tomó como escenario la Casa de los Abuelos “Años Dorados” perteneciente a la Alcaldía del Municipio Barinas del Estado Barinas. La técnica empleada para obtener la información fue la entrevista en profundidad, los individuos estudiados lo conformaron (01) docente de deportes (Facilitador), dos (02) adultos mayores y dos (02) familiares de los adultos mayores, para un total de cinco (05) informantes clave. Para el procesamiento de la información se empleó la categorización, codificación cromatización y triangulación de fuentes las cuales dieron carácter científico al estudio, emergiendo de allí el corpus teórico el cual permitió deducir la importancia de las actividades físicas y deportivas en el adulto mayor, su connotación en la condición física, mental integrando la salud holística y por ende su calidad de vida. Además, subyace la necesidad de dejar atrás viejos paradigmas, creencias donde deben hacerse presente familiares y amigos de los sujetos estudiados minimizando enfermedades crónicas, degenerativas y pensamientos autodestructivos.

Descriptores: Axiología, deporte, holística, experiencia, adulto mayor.



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS EZEQUIEL ZAMORA
VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL
JEFATURA DE ESTUDIOS AVANZADOS
SUBPROGRAMA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
DOCTORADO EN EDUCACIÓN

**SPORTS AXIOLOGY: A HOLISTIC VISION FROM THE
THE EXPERIENCE OF THE OLDER ADULT**

Author: Keila Rivas.

Tutor: PhD Dr. José Rodríguez

ABSTRACT

The present doctoral study focused its intention on generating a theoretical corpus referring to sports axiology, a holistic vision from the experience of the elderly. The thesis laid its foundations on the qualitative paradigm, with a hermeneutic phenomenological approach, the investigative phases proposed by Martínez (2013) were assumed, which began with the description of the phenomenon and ended with its interpretation. The investigation took as its setting the “Golden Years” Grandparents House belonging to the Mayor's Office of the Barinas Municipality of the Barinas State. The technique used to obtain the information was the in-depth interview, the individuals studied were (01) a sports teacher (Facilitator), two (02) older adults and two (02) relatives of the older adults, for a total of five (05) key informants. For the processing of the information, categorization, chromatization coding and triangulation of sources were used, which gave scientific character to the study, emerging from there the theoretical corpus which allowed deducing the importance of physical and sports activities in the elderly, their connotation. in the physical and mental condition, integrating holistic health and therefore their quality of life. Furthermore, there underlies the need to leave behind old paradigms, beliefs where family and friends of the subjects studied must be present, minimizing chronic, degenerative diseases and self-destructive thoughts.

Descriptors: Axiology, sport, holistic, experience, older adult.

INTRODUCCIÓN

Uno de los fenómenos que actualmente es objeto de estudio a nivel global es la forma como envejece la población de las diversas naciones, y la calidad de vida que reflejan las personas durante esta etapa. Frente a esta realidad planetaria ciertamente los adultos mayores, los jóvenes y los niños comparten espacios comunes en la mayoría de contextos, es decir, en la familia, organizacional, laboral y comunitario. Vale acotar, esta interacción humana muchas veces realimenta afectos, sentimientos, valores y principios cimentados en las creencias, aprendizaje por proyección y hasta las enseñanzas propias de la educación recibida.

En este sentido, el reconocimiento del potencial educativo en la vejez coloca a hombres y mujeres como seres con madurez psicológica, los cuales asumen el valor positivo del deporte para el beneficio de su salud integral, más aún no han concientizado el impacto beneficioso que estas actividades representan para su vida, sana, prospera y feliz. Resulta oportuno referir, lo común de escuchar que las personas mayores practicantes de actividades deportivas y se mueven constantemente gozan de un elevado vigor físico y autonomía para desenvolverse diariamente en sus diversos ámbitos de vida.

En este mismo orden de ideas, el favorecimiento de hábitos de vida saludable, ejercicio físico y equilibrio emocional combina la receta adecuada para mantener según estudiosos una larga y feliz ancianidad. Contraria a esta postura, incontables veces en la cotidianidad se encuentran personas mayores a 65 años haciéndose cargo de sí mismas, pues no cuentan con familiares de apoyo o compañía de terceros que fomenten en ellos la complementariedad de la convivencia. Cabe agregar, la mayoría de personas a lo largo de su vida laboral y productiva ha realizado alguna actividad física entre ellas caminar para llegar al trabajo, cultivar el campo, tareas domésticas, amasar harina, moler manualmente alimentos entre otros, construyendo rutinas beneficiosas para su organismo.

Tomando en cuenta lo descrito, aun con edades avanzadas existe un

grupo de personas que aprenden y desarrollan nuevas prácticas disciplinarias para el beneficio de su salud, en especial las mujeres, mientras que los hombres adultos asumen el trabajo pesado con un matiz de ejercicio físico que favorece su energía y vitalidad. De cierta manera, se encuentra intrínseca la idea que educar la mente a entrenar el cuerpo con una mirada hacia el valor deportivo, lo que se traduce en un acercamiento a la axiología deportiva en los adultos mayores.

En este particular, este tipo de axiología se enfoca en el estudio de los valores hacia el deporte y su utilidad para el hombre, a partir de su elección como ser humano, y su determinación personal, como producto de la cultura y formación de la persona. El tema axiológico en esta área actualmente ha venido tomado una de las características fundamentales en el desarrollo del ser humano, son susceptibles de ser aprendidos, no sólo como un sistema de normas establecido, sino desde un punto de vista crítico. Uno de los temas principales de la axiología es la objetividad y subjetividad de los valores, que son transformaciones urbanas barriales para el encuentro ciudadano, el fomento del deporte, la recreación, la cultura y la participación.

Desde esta óptica, se ha robustecido la ausencia de elementos que propicien experiencias deportivas para la integración del adulto mayor con personas jóvenes, limitándoles su interacción, comunicación y aprendizaje con los demás individuos. Por lo que es necesario entender la existencia de ciertas barreras enmarcadas en el tiempo donde se hace necesaria la motivación familiar y amistosa para impulsar de forma grupal las ganas de compartir experiencias enmarcadas en la visión holística en cuanto al beneficio que brinda las actividades físicas que engloban también la lúdica.

Es importante sumar a esto, que las nuevas tecnologías y los avances científicos en todo el mundo siguen aumentando la esperanza de vida de las personas mayores, destacando en el 2020 por primera vez en la historia, los mayores de 60 años superarán en número a los menores de 5 años, por lo que es necesario crear entornos urbanos físicos y sociales que favorezcan

un envejecimiento saludable y activo y una buena calidad de vida para sus residentes de más edad. Bajo este enfoque la Organización Mundial de la Salud en su informe para el año 2017, ofrece orientación y promueve la adquisición de conocimientos sobre cómo evaluar el grado de adaptación de una ciudad o comunidad a las personas mayores.

Lo descrito, coloca de manifiesto la adecuación de los entornos sociales como espacios de integración donde se tenga en cuenta a estas personas en la planificación urbana y la creación ambientes ciudadanos adaptados a las mismas. En este contexto, también se hace mención a los centros e instituciones públicas, privadas donde los adultos mayores son internados para su atención especializada debido a limitaciones físicas, o por el contrario asisten de manera voluntaria respaldados por familiares cercanos que aluden carencia del tiempo para cuidarlos, refiriendo a estas organizaciones como espacios de interacción, socialización y educación para sus parientes.

Puede señalarse a la familia como la primera célula social donde nacen, se desarrollan y crecen los individuos, son las responsables de fomentar los valores a través del trabajo de los adultos logrando el afianzamiento de ellos por medio de la acción, enseñanza y su práctica en las distintas doctrinas religiosas. Por lo tanto, el ámbito familiar juega un papel trascendental en la vida del adulto mayor, debido que en cada integrante estas personas depositan afecto, motivación, escucha para no ser invisibilizados debido a sus limitaciones que van acumulando debido a los años.

Desde este punto de vista, la valoración de la vejez en la mayoría de las culturas es vista como la pérdida de capacidades, disminución de autonomía y apegos emocionales, lo que se contrapone al logro de la longevidad con calidad de vida para el desarrollo feliz de esta etapa del transitar humano en este plano terrenal. Contraria a estas posturas, las actividades físicas, deportivas, lúdicas promueven la independencia, autocuidado, reducen la edad física y constituye un indicador de salud para las personas mayores.

Las actividades físicas deportivas tienen una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades, contribuyendo a mantener la eficiente actividad motora, beneficios sociales y afectivos. Sin lugar a dudas, la educación, sensibilización, motivación y concienciación en las personas mayores hacia el movimiento físico representado por caminatas, natación, yoga, bailoterapia, juegos tradicionales en su tiempo libre, representa una vía de entretenimiento que conduce en los mismos a una optimización que involucra lo físico y lo psicológico.

Considerando lo antes mencionado, se plantea que la axiología y las actividades físicas representan un binomio imprescindible para la construcción de una sociedad adulta más justa y proactiva, cualquier reflexión que se haga en torno a ellas debe tener la suficiente profundidad como para ir más allá de la simple retórica, ha de ser una reflexión que trascienda el pensamiento positivista, que intervienen en ella, como una forma de establecer beneficios individuales y colectivos.

Es necesario precisar, la formación de valores es responsabilidad compartida de la sociedad en su conjunto; es decir no es tarea exclusiva de alguien, sino de un contexto integral, pero es necesario reconocer el trabajo formativo de los educadores, en este caso específico del área deportiva con una visión humanista; puesto que en éste campo es importante proyectar un trabajo organizado, perdurable en el tiempo y es posible mejorarlo sistemáticamente. Ahora bien, el propósito de formar, orientar y conducir acertadamente al logro del desarrollo integral en el adulto mayor se enmarca en la construcción de una mejor sociedad, conocedora de sus necesidades, respetuosa de su salud y promotora de los hábitos saludables.

Dentro de esta misma idea, las actividades físicas y deportivas contribuyen a la formación de ciudadanos con valores y principios humanistas y socialistas, trata de lograr la transformación del hombre para convertirlo en un hombre nuevo, un hombre con valores de cooperación,

solidaridad y respeto desde sus cimientos. Hacia allí apunta el presente estudio, el cual que, aun siendo incipiente, se plantea una producción teórica sobre axiología deportiva una visión holística desde la experiencia de vida en el adulto mayor; debido a que la sociedad actual, más que ninguna otra reclama y exige de una cultura integral en la formación del adulto mayor.

En tal sentido, no se puede olvidar los principios axiológicos que orientan las actividades deportivas, las cuales constituyen elementos fundamentales de la práctica ético-moral, de los individuos de la sociedad. Por lo tanto, es necesario profundizar e impulsar esa carga valorativa consciente de los adultos hacia las actividades que los beneficien corporal y mentalmente. Una visión cómoda y característica de esta etapa en algunas personas la describe el sedentarismo, la inmovilidad y la apatía por las actividades vinculadas al deporte, cuya prevalencia la distinguen personas mayores a 65 años de edad.

La situación actual en Venezuela y en especial en el estado Barinas, invita a reconsiderar sobre las concepciones acerca de la axiología deportiva, visión holística en las experiencias de las personas mayores, en el contexto situacional ubicado en el Barrio 1ero de Diciembre específicamente Casa de los Abuelos "Años Dorados," parroquia Ramón Ignacio Méndez, municipio Barinas. Bajo esta premisa, nace como intención presentar una tesis doctoral, enmarcada en la investigación cualitativa, con enfoque fenomenológico, donde se propone la siguiente estructura:

En el Episodio I se encuentra la Contextualización de situación, Revisión de los hechos relacionados con el estudio, propósitos de la investigación y la justificación. Episodio II: describe: el Recorrido Teórico, estudios previos, fundamentos teóricos y enfoques teóricos. Episodio III, Camino metodológico. Episodio IV, Presentación de los resultados desde la perspectiva de los involucrados. Episodio V, Teorización. Episodio VI, Perspectiva Reflexiva. Finalmente se encuentran la bibliografía y sus respectivos anexos como elementos finales del estudio.

EPISODIO I

CONTEXTUALIZACIÓN DE SITUACIÓN

1.1 Revisión de los Hechos Relacionados con el Estudio

La función esencial de la axiología deportiva es conceder a todos los seres humanos la libertad de pensamiento, juicio, sentimientos e imaginación, necesitando que sus talentos alcancen la plenitud y seguir siendo artífices en la práctica de las acciones en pro de su bienestar integral. En este sentido, es evidente que los cambios ocurren a través de las personas, y para tal fin se hace necesario conocer las necesidades, fortalezas y virtudes presentes en cada uno de ellos o grupo social.

En razón a lo antes expuesto, los pasos en la axiología con una visión deportiva deben ser inquebrantables en la vida del ser humano, en diversos niveles de acción, preparando al hombre para la vida, contribuyendo al desarrollo de competencias sociales, afectivas y otras enmarcadas en el auto-amor; así como de habilidades indispensables para la vida, formando la personalidad, desarrollando el pensamiento crítico y científico; además favorece la adquisición de conocimientos, hábitos, destrezas, habilidades y actitudes, que influyen positivamente en el accionar de cada individuo.

Desde esta óptica, una persona que ha aprendido a valorar las oportunidades que le brinda su existencia procura colocar en práctica los conocimientos aprendidos para sentirse cada vez mejor en su proceso de maduración con el pasar de los años. A tal efecto, Barrios (2023) manifieste “Quien se ama fomenta y se facilita las mejores condiciones de vida para ser más sano y feliz” (p. 143). Lo expresado por el autor, desde el punto de vista axiológico coloca las actividades físicas como un elemento favorecedor de la salud del individuo, esto emanado de aprendizajes obtenidos a través de formaciones académicas o en su defecto derivado de procesos concienciadores.

Ciertamente, la axiología deportiva según Arranz (2021) es “un conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y valores hacia el deporte, como resultado de los diferentes contextos entre los que se encuentran la academia escolar, deportiva, comunitaria y familiar” (p.s/n). Por lo que se asume como un todo, es decir, posturas, enfoques y perspectivas de las personas practicantes. Visto así, la familia, el entorno y las instituciones son sumamente dinámicas con una estrecha relación; sin embargo, esta tendencia generalizada trata de forma separada, dejando de lado la estimulación de la primera como espacio de gran poder educativo; el cual se requiere cada día para poder incentivar y motivar a la sociedad en cuanto a su formación integral.

En esta misma dirección, los aspectos axiológicos hacia la actividad física, deportiva y lúdica son creados por la inteligencia del hombre, englobándolos en los mecanismos humano y social como complemento de vida. Por tal razón, estos elementos son necesarios y proporcionados a través de la educación en las escuelas, impartidos por facilitadores, profesores y especialistas para impulsar en el hombre el mayor aprovechamiento de sus habilidades físicas en las distintas disciplinas deportivas.

Cabe señalar, la mayoría de estas prácticas se cultivan desde los primeros años de vida en los niños y son guiados por los padres juntamente con las instituciones educativas; puesto que de esta manera el niño, niña o adolescente pueden alcanzar un desarrollo equilibrado en el desempeño de las funciones que le tocará asumir en el futuro como agente transformador y de cambio de su entorno social. Ante esta postura, Asturis (2001) señala:

La educación es una esencia, un problema ciudadano y un problema personal. Por ello debemos, los padres, representantes y familia de nuestros hijos y representados, entender que la dinámica educativa nos envuelve a todos y que el proceso educativo es una actividad permanente que integra a nuestros hijos y representados, a sus propios maestros, a nosotros mismos

y a los miembros de la comunidad donde vivimos (p. 3).

De este modo, la relación que se establece entre estos actores sociales permite ver de manera holística cada fase de preparación, formación y rendimiento vinculado no solo al aspecto deportivo, sino también para la salud del ser humano a corto, mediano y largo plazo, es decir, hasta la edad adulta, denotándose en esta etapa las bondades de las actividades físicas en el cuerpo de los hombres y mujeres. Es significativo resaltar las carencias que padecen los adultos mayores en relación a los valores; a continuación Fierro y Carbajal (2013) define los valores como fines deseables que motivan la conducta de las personas; porque son abstractos o generales, de modo que trascienden acciones y situaciones específicas.

Parafraseando lo relatado por el autor antes señalado los valores son virtudes y elementos que posee un sujeto; estos motivan, guían y orientan la conducta o actitud de las mismas, entre los valores más importantes que debemos tomar en cuenta en el Adulto Mayor son el amor, el respeto, la solidaridad, la tolerancia, el compañerismo, entre otros.

En relación con lo descrito, la vida es un proceso cíclico, el cual debe ser analizado detenidamente, comprender los cambios que van ocurriendo a través de los años es una tarea ardua difícil de asimilar para el ser humano y la sociedad en general; en efecto, hoy la educación para las personas de la tercera edad no se encuentra aislada de la realidad, motivado a que este grupo de personas dentro de la sociedad representan un número elevado, significativo y la responsabilidad del formador no puede estar separada de los agentes socializadores del individuo y el contexto donde se desenvuelve éste, haciendo siempre hincapié en los valores más importantes como los son el respeto, el amor, la tolerancia y la comprensión.

Parafraseando la opinión De Rosnay (1988), podemos decir que envejecer es un proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, donde se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Transcurre en el

tiempo y está delimitado por éste. Al asumir un proceso dinámico, nos referimos a que no es una etapa rígida, igual para todos y cronológicamente demarcada; por el contrario proceso dinámico habla de un continuo dialéctico, donde alude que es una parte más del crecimiento del ser humano como es la niñez, adolescencia o la adultez. De allí se afirma que el organismo humano crece desde que nace hasta que muere.

Las personas de edad adulta por lo general presentan varios problemas a resolver entre los podemos mencionar: Biológico: enfermedades crónicas agregadas y el proceso normal de involución; Filosófico: angustia de muerte y el que pasara después de la muerte; Las relaciones sociales: disminuyen el círculo social se restringe; y el problema lúdico: este es un punto importante ya que los individuos no saben cómo ocupar el tiempo libre que antes ocupaban con el trabajo; no saben cómo recrearse, ni que actividades deportivas y físicas realizar.

Desde luego, con el aumento de la edad se hace cada vez es más evidente la necesidad de la práctica del ejercicio físico como método profiláctico para el control de diversas patologías que aparecen en esta etapa con la finalidad de elevar la calidad de vida y enfrentar el sedentarismo. En algunos casos el no estar educado, ni sensibilizado hacia una doctrina diaria de movimientos trae consigo el deterioro del organismo, caracterizado por la afectación de los sistemas circulatorio repercutiendo de manera directa en el musculo esquelético.

Ante esta realidad, Muñoz y otros (2019) manifiestan que “las personas mayores que no se ejercitan y alimentan correctamente van perdiendo minerales necesarios para un envejecimiento activo” (p.3), traducándose todo esto en fragilidad ósea, fatiga articular, disminución de la capacidad respiratoria y muscular. Por lo tanto, una cultura deportiva en el adulto mayor involucra acciones voluntarias concienciadas al fomento de la salud, una larga y feliz ancianidad con calidad de vida.

En Venezuela a través de las políticas emanadas del gobierno nacional

quien ha venido colocando en práctica diversos programas para favorecer la mayor incorporación del adulto mayor a las actividades deportivas, físico recreativas en pro de su salud y bienestar integral, incluyendo dentro de esta mirada lo psicoemocional. En este aspecto, han venido emergiendo dentro de estas mismas acciones el liderazgo de profesores de Barrio Adentro Deportivo quienes a paso lento han conformado círculos de abuelos en diversas localidades y estados del país, con miras a promover actividades deportivas y recreacionales para esta población específica. Estas iniciativas vislumbran un camino para fomentar la participación social en la tercera edad.

En este momento histórico se espera un proceso transformador que fomente el bienestar de los mayores desde una conciencia holística y deportiva. Cabe agregar, en la actualidad hacen falta elementos materiales y talento humano para consolidar esta nueva visión, donde se empleen diversos factores como agentes socializadores donde se aporten ideas de este grupo generacional.

En este sentido, se acerca el estudio al estado Barinas, municipio Barinas, donde se tienen algunos espacios de atención al adulto mayor ya sea a tiempo completo o tiempo parcial como es el caso comunidad de Primero de Diciembre ubicada en la parroquia Ramón Ignacio Méndez del Municipio Barinas Estado Barinas constituida por cinco (5) sectores y cada sector a su vez formado con sus respectivas UBCH pertenecientes a una comuna; teniendo a su alrededor comunidades como (Florentino, Juan Pablo, Mi Jardín, Vista Hermosa y Raúl Leoni) en las que se visualizan muchas necesidades que presentan los habitantes principalmente el grupo social de adultos mayores; entendiéndose que estas comunidades son de extracto social bajo.

Desde esta perspectiva, en la comunidad Primero de Diciembre se encuentra activa la Casa de los Abuelos “Años Dorados” bajo la administración de la Alcaldía del Municipio Barinas. Actualmente cuenta con

una (1) Coordinadora, tres (3) personas de mantenimiento y tres (3) docentes; la misma tiene una edificación que consta de recibo, cocina, corredor techado, áreas verdes, cancha deportiva, baños para damas y mayores entre femenino y masculino, aproximadamente en las edades comprendidas de sesenta (60) a noventa y tres (93) años, la gran mayoría residenciados en el ochenta por ciento (80%) a la comunidad de primero de diciembre distribuidos en los cinco (5) sectores de la misma y un veinte por ciento (20%) representando a las comunidades aledañas.

La Casa de los Abuelos “Años Dorados,” funciona en un horario comprendido entre las 8:00 am y la 1:00 pm ofreciéndoles almuerzo; medicamentos y brindándoles atención: televisión, juegos, actividades físicas y deportivas, conversatorios, círculo de amistades, celebraciones: cumpleaños, carnaval, semana santa, navidad, entre otros. No obstante, desde el escenario abordado, se presume que existe una problemática fundamentada en la falta de valoración e inclusive rechazo hacia las actividades deportivas.

Se describe la falta de oportunidades que en el pasado tuvo el adulto mayor hacia la práctica de actividades físicas y de recreación, lo cual, sumado a su sistema de creencias, hábitos y ocupaciones, consideraron que el hacer ejercicios era una pérdida de tiempo frente a los quehaceres del hogar, el cuidado de los hijos, el trabajo externo a casa. Tal como lo manifiesta, la informante 1, del sexo femenino con 68 años de edad, ama de casa y docente de profesión:

Mi vida ha trascendido en múltiples ocupaciones, yo considero que si me he ejercitado porque siempre estuve ocupada entre mi cocinar, lavar ropa, criar a mis hijos y atender a mi esposo que en paz descanse... Ah aparte del trabajo en la escuela entonces, todo ha sido un corre, corre. Los médicos se ríen cuando yo les explico esto; pero para mí era ejercicio. Por eso ya estoy cansada y con dolencias físicas no quiero caminar, ni estirarme solo estar quieta (Líneas 1 – 5).

Como puede deducirse a partir de las opiniones de la informante 1, existe poca o ninguna comprensión y valoración por la importancia de la actividad física. Asimismo, el informante 2, del sexo masculino con 71 años de edad, jubilado del Instituto Nacional de Obras Sanitarias (INOS); ahora Hidroandes, manifestó:

Realmente nunca me ha llamado la atención los deportes; considero que allí son oportunidades para que la juventud se pierda; tampoco dejé a mis hijos practicar ningún deporte; pues, con el trabajo que tenía bastaba y si me ponía a jugar o a correr no iba a llevar el sustento para mi familia. A lo mejor todo lo que me dicen aquí tienen razón; pero ya el tiempo pasó y uno está ya fregado con la salud. Sin embargo, busco integrarme en las actividades que se hacen, aunque luego siento que me hacen daño; pero aquí estoy.... (Líneas 8 – 14).

La cosmovisión del informante 2, reitera la apatía que pudieran estar presentando estos adultos mayores, quienes manifiestan sentir algunas molestias físicas luego de realizar alguna actividad. Estos hechos los corrobora la informante 3, docente de la Casa de los Abuelos “Años Dorados” con 45 años de edad y cinco (05) años laborando en esta prestigiosa institución:

A los abuelos hay que motivarlos mucho, algunos de ellos se quedan por ahí rezagados, en algunas ocasiones se esconden o manifiestan no querer participar en actividades deportivas, se identifican más con las actividades lúdicas pasivas. Sin embargo, he venido observando cómo se van entusiasmando en la medida en que hacen un círculo de amigos y participan en grupos e incluso se hacen barras. Otras situaciones que también debo referir es el temor a caerse porque osteoporosis o artritis; hay que hablarles mucho de los beneficios. Y bueno... para ser sincera yo a veces también tengo temor con ellos el que no quiere, no se le obliga. (Líneas 1 – 11).

A la luz de lo hasta ahora descrito, subyacen algunos aspectos

significativos como el interés por ser parte de un grupo, de ser aceptados, sentirse acompañados y comprendidos con sus iguales por lo que se integran valores esenciales en las actividades deportivas tales como el amor, respeto, tolerancia y comprensión, lo cual, tiene también un impacto psicológico favorable. Por tanto, se debe agregar la oportunidad que representan las actividades en estudio toda vez que minimiza los estados de tristeza, ansiedad, abandono familiar, autoestima, soledad.

Además, las experiencias lúdicas y deportivas contribuyen a la salud mental y favorece la interacción social del adulto mayor con su comunidad y grupo social, mejorando las percepciones, los procesos de la atención, la memoria, la representación de un movimiento o una determinada actividad que ha de realizar. De allí, mi interés como investigadora por abordar este interesante tema de estudio, donde se aspira dar respuesta a las siguientes interrogantes:

¿Cuál es el criterio que prevalece en el adulto mayor que asiste a la Casa de los Abuelos “Años Dorados” en relación con la axiología deportiva?.

¿Qué experiencias ha tenido el adulto mayor en relación a las actividades deportivas en la institución objeto de estudio?

¿Qué percepciones tienen los actores en cuanto a las experiencias deportivas vividas a lo largo de su vida?.

¿Cómo se podría estructurar un corpus teórico referido a la axiología deportiva una visión holística desde la experiencia del adulto mayor de la Casa de los Abuelos “Años Dorados” del municipio Barinas?

1.2 Propósitos de la Investigación

1.2.1 Propósito General

Generar un corpus teórico referido a la axiología deportiva una visión holística desde la experiencia del adulto mayor.

1.2.2 Propósitos Específicos

Precisar el criterio que prevalece en el adulto mayor que asiste a la Casa de los Abuelos “Años Dorados” en relación con la axiología deportiva.

Develar desde una visión holística las experiencias del adulto mayor en relación a las actividades deportivas en la institución objeto de estudio.

Analizar las percepciones de los actores en cuanto a las experiencias deportivas vividas a lo largo de su vida.

Elaborar un corpus teórico reflexivo referido a la axiología deportiva una visión holística desde la experiencia del adulto mayor de la Casa de los Abuelos “Años Dorados” del municipio Barinas.

1.3 Justificación

La actividad física, deportiva y lúdica en los adultos se vinculan a todo aquello que se puede realizar en el tiempo libre con el objetivo de fortalecer la salud corporal, fomentar la circulación sanguínea, liberar tensiones, salir de la rutina diaria para obtener un poco de placer, diversión y entretenimiento. Desde esta perspectiva Castañer (2019) afirma que “el ejercicio como mecanismo preventivo de enfermedades motoras, mantiene la autonomía del individuo asegurando las funciones motrices y cognitivas de la persona” (p. 16). Asimismo el citado autor señale entre los beneficios de estas actividades mencione:

(a) Amplían la expresión corporal; (b) Estimulan la concentración y agilidad mental; (c) Mejoran el equilibrio y la flexibilidad; (d) fortifica el sistema circulatorio; (e) Ayudan a que el cerebro libere endorfina y serotonina, dos neurotransmisores que generan bienestar; y (f) Estimulan la inclusión social. (p.26)

Por eso, la práctica de ellas, incide en todos los factores de la vida, independientemente de la edad, sexo, condición, nivel cultural, profesión u objetivos que se hallan marcado para el futuro, ayudando a cristalizar una

autoestima elevada, siendo la fuente donde conviven las cualidades más relevantes, positivas, determinantes de una personalidad fuerte, sana equilibrada y madura.

Por tal razón, el adulto mayor tiene un papel decisivo y cada vez más importante dentro de la sociedad, puesto que se deben reformar sus actividades con un enfoque más integral en su quehacer diario y alcanzar una alta exigencia de la disciplina, la observancia de las normas ético-morales y de las responsabilidades colectivas e individuales de los mismos. Por tal razón, el auto-cuidado, el auto-amor y auto-disciplina son acciones que tienen sus cimientos en los valores, siendo asumidos con la maduración física, psicológica con el trascender de los años.

Existen paradigmas que nos permiten constatar la presencia de los valores vinculados no solamente a la praxis deportiva o lúdica, sino también a un ideal antropológico, educativo y ético que ha evolucionado al paso del tiempo. Vale acotar, desde las perspectivas del adulto como parte de los valores sistematiza la esencia de los mismos, denota sus particularidades y acredita su aplicabilidad desde una concepción individual, lo mismo sucede con las actividades físicas que se encuentran enmarcadas en una constante disciplina en pro de su beneficio personal.

Resulta oportuno referir, que las experiencias vividas por las personas de la tercera edad son particulares desde una visión holística, es decir, el todo es más que la suma de las partes. Dicho de esta forma, la información obtenida de un colectivo nos conduce al logro de un conocimiento sólido que puede ser validado a través de las miradas de los actores sociales analizados. De allí se derive que las personas mayores a 65 años requieran de una actividad física de treinta minutos diarios (caminatas a velocidad moderada), cinco días de la semana, esto con la finalidad de despertar el interés, motivación por el deporte con miras sanadoras.

En virtud de lo hasta ahora descrito, la institución Casa de los Abuelos Años Dorados, se evidencian el deterioro de los principios axiológicos hacia

las actividades deportivas, físicas y lúdicas, como el amor, respeto y la tolerancia de los adultos mayores, evidenciándose en el desánimo, desapego, el desinterés de los familiares en determinar la conducta de los mismos.

Lo comentado, reporta la curiosidad teórica sobre la gran importancia que tienen estas actividades en facilitarle las condiciones necesarias al adulto mayor para que se sientan útiles, seguros y motivados ante las situaciones de la vida; es decir asuman los valores para que sean internalizados e integrados en cada uno de ellos, por ende que la sociedad sea protagonista de la práctica del amor y respeto entre los ciudadanos, sin discriminación alguna.

De ahí la importancia de generar aspectos teóricos referidos a la axiología deportiva en los adultos mayores una mirada holística desde sus experiencias y con ella avizorar la verdadera realidad que subyace tanto en el ámbito familiar-social; de igual forma, se establece en el nivel cognitivo como personal y moral. De esta manera, la familia y el entorno social juegan un papel trascendental para evitar una transmisión fría y reducida de la axiología. Se debe enseñar a los adultos mayores a valorar por sí mismos, mostrarle que la justicia, solidaridad, responsabilidad, amor y respeto son grandes para el desarrollo y vida del ser humano, porque tiene que llevar un contenido concreto según la circunstancia de la vida.

Partiendo de lo anterior, se puede decir que la investigación se ubica en la aplicación de medios sensibilizadores que le permitan a los adultos mayores enfocarse como líderes en función de la axiología a través de las experiencias deportivas para una vida mejor; con el propósito de lograr un cambio de actitud y mejorar sus potencialidades; así como también tenga por consiguiente la calidad de vida. Desde el punto de vista ontológico, la investigación se traza en relación con las experiencias deportivas y lúdicas las cuales se fundamentan en la visualización de la realidad del adulto mayor en función de la axiología deportiva, los mismos se trabajan dentro de una

naturaleza de su propia actividad, beneficios y todo aquello que se traduzca en disciplina, auto-amor y bienestar integral.

Por otra parte, existe la correspondencia con los aspectos que involucran los puntos de vista epistemológicos estando estos dados en función del análisis de la experiencia en términos de sujeto, objeto; de su análisis; así como aquella parte de su significación pragmática; siendo indiscutible, puesto que desde sus coordenadas se organizan los métodos de la fisiología y de la psicología de la percepción, apoyados en criterios por los cuales se justifica el conocimiento además de considerar las circunstancias históricas psicológicas y sociológicas que llevan a su obtención.

En relación con los elementos de orden filosófico, se toma que también la axiología pueden convertirse en determinadas formaciones espirituales de las ideas; además que pueden apoyarse en teorías siendo subjetivos por su existencia, dado que sólo se convierten en la medida de su correspondencia con las tendencias del desarrollo social; teniendo su esplendor en el pensamiento y en aquellos criterios donde se focalizan.

Dentro de las condiciones sociales del estudio se enfocan en la atención de los adultos mayores a quienes de una forma y otra se abordarán personalmente con el propósito de verificar su actitud ante las diversas categorías, es decir, lo que se cree, piensa y como se actúan, con la finalidad de hacer un proceso saludable y beneficiosos para el conglomerado. La estructura se enfoca en una metodología cualitativa, donde la investigadora formará parte de ella y apoyará cada uno de los aspectos que involucran el accionar de las actividades deportivas, físicas y lúdicas en los adultos mayores.

En relación a la línea de investigación en la que se encuentra enmarcada mi tesis doctoral es Problemáticas Socioeducativas en el País y Política Educativas, el cual tiene como visión la transformación del ser humano partiendo de las necesidades e intereses y el nivel de complejidad que presenta en el marco de las políticas educativas y sociales.

EPISODIO II

RECORRIDO TEÓRICO

Adentrarse a las condiciones del estudio, se encuentra el estado del arte como una estrategia de una investigación, considerada como la búsqueda de la duda de cómo trabajar con la información, del cómo y para qué fue localizada en un tiempo determinado. Por ello, justo es reconocer, que el presente estado del arte trata de profundizar en la axiología deportiva y la visión holística desde las experiencias de los adultos mayores; por lo cual queda circunscrito entre las propias limitaciones, unas relacionadas con el alcance conceptual, otras vinculadas con el tiempo, la visibilidad y el origen del material que se va a utilizar.

En el caso de Venezuela y en especial en el estado Barinas, las actividades deportivas y lúdicas en las personas de la tercera edad se han venido caracterizando como fuente de enseñanza así como fomento de los valores. En este particular, dichas acciones ameritan realizarse desde la conciencia plena, lo racional, pero también desde lo afectivo, puesto que las emociones y los sentimientos conforman un punto central de dicha formación, debido a que dinamizan el comportamiento moral individual y colectivo, además de jugar un papel importante en la toma de decisiones, conductas y juicios emitidos por la persona.

Hacer una revisión sobre el estado del arte de la investigación permitirá buscar el sustento de autores con la finalidad de apoyar su histórico, es decir hacer un reconocimiento de la situación que predomina en el interés de quien indaga, donde se buscan los aportes que permiten crear sus propios criterios que le ofrece al lector; así como facilitar una contribución en el estudio, el cual se efectúa en etapa en los procesos metodológicos convencionales, como se presentan los detalles de la investigación; en este sentido se toma

en consideración. Al respecto a Guevara (2016) cuando menciona:

Quando hablamos de estado del arte para el abordaje de un problema o un tema [...], estamos hablando de la necesidad hermenéutica de remitirnos a textos que a su vez son expresiones de desarrollos investigativos, dados desde diversas percepciones de las ciencias y escuelas de pensamiento, [...] tarea emprendida y cuyo objetivo final es el conocimiento y la apropiación de la realidad para disertarla y problematizarla. Ciertamente, con los estados del arte se comprueba que sólo se problematiza lo que se conoce, y para conocer y problematizar un objeto de estudio es necesaria una aprehensión inicial mediada por lo ya dado, en este caso el acumulado investigativo condensado en diversos textos e investigaciones que antecedieron mi inclinación temática” (p. 32).

Ante esto se infiere, que la investigadora sustente su trabajo en la realización de las ideas previas, diseño de preguntas/problema, elaboración de hipótesis y la revisión de la literatura, el cual se orienta en función de la revisión de la construcción de los antecedentes a partir de ellos mismos; realizar un sondeo descriptivo, sinóptico y analítico de todo el arco de la investigación; para lograr un conocimiento crítico y una comprensión de sentido de un tema específico, tal como es generar corpus teórico referido a la axiología deportiva una visión holística desde la experiencia del adulto mayor. De allí también el emerger de nuevas comprensiones surgidas de las existentes; e ir más allá de la descripción y la explicación, acerca del nivel de comprensión que se tiene de un tema. De acuerdo a lo comentado, Abreu (2010), expresa:

Los valores como ejes fundamentales por los que se orienta la vida humana, estos constituyen la clave del comportamiento de las personas. De allí, señala que la humanidad está ante un desafío, un gran reto, razón por la cual, tiene necesidad de dar respuestas a múltiples cuestiones prácticas, en consecuencia, la educación tiene la tarea de permitir una toma de conciencia personal en el acoplamiento con el mundo y con los demás” (p. 35).

Es aquí en el contexto axiológico donde la formación, educación y capacitación hacia el deporte tiene su asidero en la vida de las personas. En este sentido, toda práctica que conlleve un ¿para qué hacerlo? intrínsecamente conduce a un propósito; ciertamente actividades como el juego, el deporte y las de movimiento sincronizado para los adultos mayores contienen un matiz terapéutico, distractor, previsivo y sanador enmarcado en la holística.

2.1 Estado del Arte

2.2 Antecedentes relacionados con la investigación

Históricos

En este particular, García (2018) en su producción intelectual denominada Actividades básicas en el adulto mayor para su salud integral, expone la relación entre los factores que influyen en las actividades básicas, instrumentales de la vida diaria y la salud integral en sus factores salud física y mental. En este particular los sujetos analizados lo conformaron 125 personas de la tercera edad, de ellos el 55% fueron de sexo masculino y el 45% restante femenino que abarcaron las edades 60 a 65 años.

Existen factores elementales como es la motivación de sus parejas lo que refleja un aspecto motivante y de atención que favorece la calidad de vida de los individuos. Vale destacar, la autora hizo sus basamentos en actividades dentro y fuera del hogar, valorando que los mismos internamente reflejan independencia para auto-atenderse, es decir, su aseo personal, preparación de alimentos, realizar sus diligencias, limpieza de su hogar y hasta reparaciones. Sin embargo, no todas gozan de óptima salud, pues estas apreciaciones también reflejaron que más del 70% de ellos no realizan actividades deportivas, físicas y lúdicas, haciéndose presente la monotonía, ansiedad y depresión como resultado de la inactividad.

Dentro de los hallazgos investigativos se pudo evidenciar lo imperante de promover la realización de actividad física individual y/o grupal en los adultos mayores, para garantizar un mejor nivel de funcionalidad, en las actividades cotidianas. De igual manera, la lúdica se hace presente como acción motivadora, relajante y de interacción social que fomenta la alegría, el dinamismo y la cooperación en este grupo etario. En este ámbito, las personas de edad avanzada requieren del respaldo familiar para darle sentido a sus vidas; y es la reeducación de sus conocimientos, pensamientos, saberes desde una mirada comprensiva.

Visto de esta forma, el adulto demanda de rutinas continuas de haceres en pro de su beneficio para sentirse pleno, no es solamente brindar su tiempo a familiares sino concienciarse de los aspectos axiológicos desde una visión holística del ser, es decir, lo que desea sentir, vivir, convivir y compartir para su suprema felicidad. Desde el punto de vista pedagógico, los seres humanos orientadores que promueven la concienciación de los adultos mayores se enfocan en sus creencias y conductas aprendidas para poder reeducar su ser interior, con ello transformar la realidad que desean alcanzar.

De igual manera, Rodríguez y Pérez (2015), en su trabajo Actividad lúdico formativa en personas mayores: campo de acción para los educadores y educadoras sociales, señala que en todo el mundo la proporción de mayores de 60 años está creciendo con más rapidez que ningún otro grupo etario, constituyendo en la actualidad un colectivo crucial dentro de las sociedades desarrolladas por su importante incidencia socioeconómica en las economías nacionales. La Encuesta de Presupuestos Familiares estimaba que el año 2006 el consumo de los adultos mayores en ocio ascendió a 8.812 millones de euros, lo que representaba el 0,9% del PIB.

Los/as adultos/as mayores han pasado de ser entendidos como una carga social pasiva, que recibe prestaciones y consume recursos, a ser considerados un colectivo que aportan y genera oportunidades y recursos a la sociedad. Las actividades en las que mayoritariamente participan son:

Actividades deportivas (26,6%); Formación (12,2%) y Ocio turístico (8,8%) y precisan profesionales del campo de la educación social formados en competencias específicas para poder trabajar con este colectivo. Por lo tanto, la investigación del autor arriba señalado, se basó en mostrar una serie de actividades lúdicas, físicas y prioritarias para los Adultos Mayores, teniendo amplia correlación con la presente investigación debido a que se enfoca en la percepción, transformación del adulto mayor ante estas actividades guiadas, y reaprendidas en pro de su beneficio integral.

Investigativos

A nivel internacional Valverde (2022), realizó un estudio doctoral signado con el título: Educación y calidad de vida de la persona adulta mayor (PAM), socializada en la Universidad de Costa Rica. En esta obra se hace referencia que el envejecimiento demográfico es considerado un triunfo en la salud pública, sin embargo, genera una serie de retos en todos los ámbitos, entender y anticipar los cambios demográficos, es crucial para lograr los objetivos propuestos por la Agenda para el Desarrollo Sostenible 2030.

Desde esta perspectiva, a investigación se enfocó en la necesidad de generar conocimiento novedoso, con pertinencia social, teórica y metodológica, que se puede validar mediante las fuentes primarias de la información constituidas por adultos mayores que viven un proceso de educación. De allí el propósito general fue comprender cómo contribuye la educación recibida, en la percepción de la calidad de vida de las PAM. Metodológicamente se desarrolló bajo una tipología mixta, con un análisis de datos interpretativo y comprensivo del fenómeno observado.

Podemos deducir que la educación es una de esas condiciones necesarias para apoyar procesos fundamentales en la vida de las PAM, brindándoles una oportunidad de mantenerse actualizados, interactuar con otros grupos sociales y reafirmar sus potencialidades como individuos. Para efectos de esta tesis doctoral, la educación se concibe como “una acción

formativa, en cualquier momento del ciclo vital de una persona, que mejore sus conocimientos, destrezas, habilidades, competencias o cualificaciones, en cualquier ámbito personal, social o profesional. De tal manera, que este estudio puso en evidencia, la influencia positiva en la población participante, que las experiencias educativas sistemáticas han tenido en el mejoramiento de su calidad de vida según el criterio de ellos mismos y de sus familiares.

Los hallazgos reflejados en la obra doctoral anterior, infieren la vida como un constante aprendizaje, es decir, aprendemos desde que nacemos hasta el momento de fallecer; por tanto, la formación en cualquiera de nuestras áreas vitales mantiene el cerebro activo para captar y empoderarse de nuevas habilidades que favorezcan la existencia humana. Ciertamente, la educación y reeducación en adultos mayores proyectan valores, los cuales deben ser asumidos como herramientas movilizadoras para adaptarse a emergentes condiciones en el entorno. Lo mismo sucede en las prácticas deportivas y lúdicas en esta etapa de la vida, estas persiguen la optimización física y psicológica del individuo desde una observación holística.

En ese mismo orden de ideas, Ibáñez y Otros (2022) concluyeron una tesis doctoral denominada Actividad Físico Saludable en Adultos Mayores, presentada ante la Universidad de Murcia España. En esta investigación los autores asocian la educación deportiva y física en las personas de tercera edad con los beneficios reflejados en el estado físico, mental de los mismos. Asumimos, que al establecer patrones de actividad deportiva que motiven al movimiento del adulto se traduce en bienestar e independencia. Por tanto, la participación voluntaria y concienciada del mismo es fundamental para un envejecimiento satisfactorio y adquisición de hábitos saludables.

Es importante señalar, el objetivo central de esta obra doctoral hizo énfasis en comprender la percepción de los adultos mayores hacia las bondades del ejercicio físico para una larga y feliz ancianidad. De allí el análisis del concepto de estilo de vida y los factores que influyen en él ha llevado a la coexistencia de dos líneas conceptuales que implican maneras

de actuar. Sostiene que la salud depende de una forma general de vida determinada por la interrelación entre las condiciones de vida y unos patrones de conducta que a su vez dependen de características socioeducativas y personales.

Desde una metodología cuantitativa, de tipo explicativa, se conformó una muestra de 140 personas igual o mayor a 65 años, con quienes se hizo un trabajo de campo durante cuatro meses, aplicando seriadas encuestas en dos momentos distintos. En la discusión de resultados se hizo un abordaje interdisciplinario donde los encuestados que afirmativamente asumen realizar actividades físicas expresan sus testimonios sobre los beneficios en su sentir emocional y corporal.

De manera reflexiva expresada por los autores, el valor y reconocimiento de la actividad deportiva emerge desde la conciencia. Por tanto, la participación en actividades recreativas de ocio y/o espectáculos deportivos es uno de los principales hábitos, que no se realizan con fármacos y que ayudan a envejecer de una manera más activa y saludable mejorando la calidad de vida de las personas mayores, ya que al estar jubilados, desincorporados al mercado productivo económico disponen de mucho tiempo libre.

En concordancia con los hallazgos alcanzados en el citado antecedente, la conciencia se presenta como el darse cuenta de la importancia de las actividades físicas para una vida saludable. Esta reflexión encamina el accionar del adulto mayor hacia la autodisciplina, pues se encuentra en conocimiento certero de sus propias necesidades. El propósito es alcanzar es una larga ancianidad, mantener la salud equilibrada reflejado en el bienestar físico, mental y desarrollar la capacidad de adaptación al entorno traducido en la máxima felicidad.

Asimismo, Duque (2021) desarrolló una investigación doctoral donde propuso un Programa de actividad física lúdica para adultos mayores mediante videojuegos serios, disertada en la Universidad Autónoma de

Chihuahua Facultad de Ciencias de la Cultura Física, con el propósito de brindar mecanismos alternativos para afrontar el envejecimiento. Surge en esta etapa la pérdida de la capacidad funcional, física, el riesgo de caída y la falta de equilibrio pueden ser retardadas a través de la actividad física. Desde la óptica de la autora, el juego, además de una importante técnica de aprendizaje, ha sido una herramienta pedagógica habitual a lo largo de la historia, que es utilizada también en etapas adultas con el fin de conservar ciertas facultades.

Inicialmente se llevó a cabo un estudio contextual con adultos mayores el cual consistió en entrevistas estructuradas, observaciones estructuradas no participativas y observaciones estructuradas participativas. La información fue analizada utilizando técnicas de teoría fundamentada donde se obtuvieron ideas para que emergiera el diseño. En esta fase se realizó una evaluación sobre la precisión del exergame para medir los rangos de movilidad articular del adulto mayor. Los resultados muestran que es posible adaptar exergame para adultos mayores a través de la personalización de los movimientos que éste realizará en los juegos y del establecimiento de niveles de intensidad física utilizando un sensor de ritmo cardíaco.

Esto representa una oportunidad innovadora para las personas de tercera edad siendo ella una de las poblaciones que más se han beneficiado con el desarrollo de los videojuegos serios, debido a que les permite ejercitarse, mejorar sus habilidades físicas y cognitivas, además de ser una actividad con mayor disfrute; además esta herramienta tecnológica contiene también un sensor Kinect, el cual se utiliza como dispositivo de entrada del juego y para medir los rangos de movilidad articular del adulto mayor para posteriormente personalizar los juegos.

Debemos asumir entre los hallazgos que la interacción personal del adulto mayor con la tecnología le es benéfica, y que mejor, que incorporar la tecnología para mejorar en este caso los rangos de movilidad articular, la capacidad física, funcional y cognitiva en el adulto mayor, a su vez trabajarlos

en conjunto con sesiones de actividad física generará aún más mejora en sus demás capacidades condicionales.

Dentro de este orden de ideas, cabe mencionar que este estudio tiene amplia relación con el presente trabajo de investigación debido a que se basa en factores de motivación dirigido a este tipo de población. En este particular, la lúdica tecnológica se presenta como una oportunidad de entretenimiento para el adulto mayor, trayendo consigo ciertos beneficios entre los que podemos citar, el favorecimiento de la velocidad mental, estimulación de la memoria y como es el caso citado fomento de la actividad física controlada. Visto desde una óptica positiva, esta herramienta despierta interés del sujeto, reduce el estrés y ayuda a mantener las habilidades cognitivas.

Resalta en esta temática la línea de tesis doctoral finalizada por Arranz (2021) titulada Axiología deportiva y hermenéutica. Orientaciones metodológicas, una investigación divulgada en la Universidad de Valencia España a su vez adscrita en la Asociación Española de Investigación Social Aplicada al Deporte. En este binomio de categorías se definieron principios teórico-prácticos sobre el uso de la metodología hermenéutica contextualizada en el terreno axiológico del deporte. No obstante, la internalización valorativa y motivadora de los individuos por las disciplinas deportivas juega un papel determinante en la práctica de las mismas.

Metodológicamente la investigación cualitativa es la más adecuada en los procesos interpretativos y percepciones de los distintos actores sociales que participan en la investigación. Por tanto, la hermenéutica como método de apoyo se encarga facilitar las vías para interpretar documentos y posturas con el trascender histórico. Lo relevante de este estudio parte del supuesto que los seres humanos no podemos vivir sin la existencia de los valores, debemos posicionarnos axiológicamente. Por ende la axiología deportiva nos servirá para analizar críticamente los procedimientos de racionalidad vital, posibilitar la comprensión y la transmisión histórica, un hecho que nos

obligará a ser capaces de proponer nuevos fundamentos teóricos para el análisis de las relaciones humanas.

Podría afirmarse entre los resultados que la aplicación de una metodología hermenéutica nos posibilitará poder adentrarnos en la cuestión del tiempo histórico y en la relación entre historia y tiempo donde se sitúa la confrontación entre pasado y futuro, también entre experiencia y expectativa. Todo ello, nos permitirá conseguir la recuperación de la capacidad interpretativa, algo que otorgará una base científica a todos los estudios referidos a valores deportivos.

En lo referido por el citado autor, se denota una profundización en el tema de los valores deportivos, más aún si lo vinculamos con las experiencias de vida en las personas adultas, pues, ellos constituyen una pieza importante en la sociedad. Su trascendencia en años trae desde su cosmovisión la trasmisión de sabiduría, pericia, tradiciones y creencias; la interpretación de sus propias vivencias las cuales están cargadas de intenciones, emociones, incluso de acciones que han influenciado positiva o negativamente la existencia de sus familias. Por esta razón, emerge del sentir y la percepción de las personas de la tercera edad el favorecimiento de las actividades físicas como mecanismos que potencie el amor propio, el bienestar integral y la calidad de vida.

Seguidamente, en el plano nacional y regional Peña (2022) culminó un estudio de quinto nivel denominado Cultura deportiva: Dispositivo axiológico en la formación secundaria, socializado en la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Venezuela. En esta obra el comprender la cultura deportiva como dispositivo axiológico en la formación secundaria fue su propósito central. La esencia del mismo se enfocó a enaltecer la importancia de los valores en el contexto social, pues ellos motorizan las acciones humanas, sumado a ello, se encuentran relacionados con las costumbres que se practican e identifican.

Al hacer referencia a la cultura deportiva implica explorar o estudiar los

vínculos o asociaciones que las personas experimentan al identificarse con una actividad física determinada, como el juego, la recreación o la práctica deportiva como el baloncesto, béisbol, fútbol, tenis, atletismo, entre otros y que motiva a cada individuo a cultivarla mientras entrena o realiza ejercicios. Es necesario precisar que lo cultural en las sociedades forma parte de los estilos de vida y de las formas de concebir la educación, si los procesos de enseñanzas se perfilan hacia la conformación de un ser integral, los planes y programas deben estar en relación con esta pretensión. En el caso de la Educación Física, esta disciplina pedagógica, cobra un sentido más amplio en cuanto a las formas de convivencia en lo social, organizacional y disciplinario en el nivel secundario.

Para el desarrollo metodológico destaca que el paradigma asumido fue el cualitativo, debido a que no existió manipulación de datos estadísticos ni apreciaciones cuantitativas. Como método se aplicó la teoría fundamentada, cuyo método fue revelar y dar explicación mediante la orientación inductiva, interpretar los significados y hallazgos respecto a los acontecimientos en el contexto donde se desarrolló la experiencia a la luz de las diferentes aristas y consideraciones de los sujetos de investigación.

Lo consolidado dentro de los resultados se percibe la cultura deportiva como el conjunto de conocimientos en el área, donde se destacan las preferencias deportivas y la identificación con alguna disciplina en particular. Esto lleva a las instituciones educativas a establecer la axiología deportiva como un factor motivante, significativo, necesario y formativo de manera integral a los estudiantes quienes aprenden valores como el amor, respeto, compañerismo, solidaridad, trabajo cooperativo, colaborativo y bienestar colectivo para ser trasmitido por los mismo a la sociedad en una sana conducta y armónica convivencia.

Aunque el analizado antecedente no se contextualice en la etapa de vida de las personas adultas, brinda sustanciosos aportes teóricos, conceptuales de significación axiológica. Desde este punto de vista, asumir

las prácticas deportivas, físicas y lúdicas como filosofía de vida coloca en marcha un conjunto de actitudes positivas y beneficiosas para estos individuos, impulsando desde su voluntad creativa la ejecución independiente sus actividades diarias, afrontar con optimismo esta etapa de su existencia, animándolos hacia una vida social alegre, libre y sana. Aquí la fortaleza del presente estudio, pues, el mismo se encamina hacia la producción de un constructo teórico que aporte la importancia de la axiología deportiva desde la mirada holística de los adultos mayores.

Finalmente, Dirinó (2019) socializó un trabajo doctoral titulado: Aprendizaje motor desde la axiología del crecimiento corporal hacia el entrenamiento deportivo, presentado ante la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo Valencia, Venezuela. El contenido del mismo aborda el aprendizaje motor considerado como la apropiación de formas y modos de conducta, de destrezas, aptitudes y acciones, cuya meta primordial es el rendimiento motriz. En ese sentido, la concienciación de los docentes facilitadores de educación física, deporte, recreación, entrenadores y profesionales afines sobre la necesidad de conocer y manejar los requerimientos necesarios para ejecutar la didáctica del aprendizaje motor desde la pedagogía mediante la regulación del movimiento.

La autora se basó en las perspectivas Meinel y Schnabel (1988), quienes establecen las capacidades físicas existentes del conocimiento y las capacidades intelectuales, asociadas para alcanzar el éxito en cualquier entrenamiento o disciplina deportiva. Asimismo, se hace una especial conexión con la axiología del crecimiento corporal desde los aspectos a expresarse en una interrelación armónica en la esfera de la actividad humana. Asimismo, en lo concerniente al deporte todos los movimientos van entrenados de acuerdo a la disciplina, es allí donde se fusiona la agilidad mental, memoria, la exigencia física por aprender.

El estudio fue llevado a cabo bajo un perfil cualitativo, de enfoque fenomenológico, respaldado por las versiones de cinco informantes clave

concluyó reflejando entre sus reflexiones finales que los valores deben estar constantemente inmersos en el proceso educativo, presentes en el trato y respeto a la conformación del desarrollo corporal individual, al no rebasar los límites para entrenar al individuo en una determinada disciplina que podría de una u otra forma causar daños o perjuicios, inclusive deformidades irreversibles.

El aporte teórico de esta obra intelectual se sustenta en la complementariedad, debido a que los procesos sensibilizadores y formativos contribuyen en la conformación de valores en las personas, es aquí donde entra en acción la visión retrospectiva del conocimiento, es decir, forma de ver e interpretar individualmente los fenómenos en los distintos contextos. En el caso de los adultos mayores los factores motivacionales reflejan los estilos de vida; por tanto, si este grupo etario está intrínsecamente consiente de su realidad rompe barreras que le limitan su visión de salud. Es oportuno entonces referir, el entrenamiento corporal a través de actividades físicas y lúdicas fomenta el constante movimiento, la recreación en los adultos contribuyendo de manera eficiente en el mejoramiento funcional del organismo; por lo que se podría decir que mantener un equilibrio biológico y espiritual es ofrecerle al cuerpo un óptimo estado de paz y plenitud, sobre todo en esta etapa de la vida.

2.3 Referentes Teóricos

2.3.1 Axiología deportiva

En la actualidad en los diversos estratos de la sociedad y especialmente en el campo educativo se promueve la práctica deportiva, pues en él se encuentran inmersos ciertos valores que repercuten psicológica, física y socialmente la vida de las personas. En este particular, es común escuchar temas vinculados al deporte por la radio, televisión y en este momento histórico las redes sociales. Sin embargo, es de sobreentender la

importancia del mismo, más no se hace énfasis como hilo conductor de la formación académica en las distintas generaciones, por ende, este impulsa el perfeccionamiento moral sirviendo como cimiento la ética en las actividades deportivas en el campo de juego.

Desde esta premisa, López e Isidori (2018) manifiesten “Los valores en el deporte se han de convertir en algo que pueda regir y dar consistencia a nuestras vidas” (p.34). Por tanto, son todo aquello que se desea preservar en un sentido holístico o integral. Como método formativo, el deporte no solo permite educar el cuerpo para el desarrollo de mejores estímulos físicos que demandan las disciplinas, sino también la vida diaria. Por tanto, evolucionar deportivamente brinda al individuo capacidades puntuales observables a edad temprana en la adolescencia hasta en los adultos mayores.

De allí el valor por las actividades deportivas se conduce como un vehículo e instrumento formidablemente eficaz para sensibilizar educativamente las nuevas generaciones de relevo, inculcándoles junto con el aprendizaje una especialidad en el deporte; además de principios éticos en toda la dimensión integral del ser psico-bio-axio-espiritual. En este contexto, se debe considerar profundizar en la fusión de la ética axiológica con la deportiva, destacando en un primer plano lo valioso del ejercicio físico para la integralidad del ser humano en todas sus dimensiones.

En esta misma dirección, la postura axiológica en la formación del hombre transita el cultivo de la sabiduría hacia la educación física deportiva, la manifestación de los valores deben expresarse en una relación e interrelación armónica en la esfera de la actividad humana y su concreción e inserción en el desarrollo físico y mental acorde con la edad y su grupo etario. Para obtener este propósito se debe propiciar una axiología sistematizada vista como un conjunto unitario de valores coherentemente estructurados en torno a la persona, su razón de ser y los modos de conducirla a través del desarrollo físico corporal adecuado. La perspectiva axiológica, es expresada Torres (2003) explica:

En las prácticas deportivas, lúdicas y de recreación en su mayoría por naturaleza implican ejercitación física, los valores de mayor dimensión son los vitales y sociales. En el primero de ellos emergen la salud, el vigor, capacidad orgánica, desarrollo de capacidades motoras que aumentan los procesos fisiológicos corporales. Y en los sociales enaltecen el respeto, la ética, solidaridad, competitividad, amistad, trabajo de equipo, fomentando así la convivencia y también la autovaloración (p.17).

Lo descrito en la cita, refiere que la participación en este tipo de actividades puede brindar a los ciudadanos en las distintas etapas de vida actitudes y aptitudes que le sumaran beneficios a su vida. Vale acotar, los diversos conocimientos que adquieren y desarrollan las personas en su proceso de formación, complementarán de manera significativa su preparación como profesionales en las diferentes áreas del saber. Desde esta premisa, una axiología deportiva debe considerar acciones y alternativas pedagógicas que dentro de lo contextual, donde los docentes, especialistas, entrenadores y sabios en la materia puedan desplegar panorámicamente sus potencialidades pero sobre todo sea multiplicado este aprendizaje on propósito.

En relación con el trabajo doctoral en desarrollo, el cual contempla la etapa de la edad adulta, es sin duda una nueva visión de conocimiento que se adquiere a través de su experiencia de vida, y el sentido que le dan a ella. Es oportuno referir, que las actividades físicas, deportivas y lúdicas permiten potencializar la vitalidad de estas personas, su automotivación y la efectiva convivencia con los semejantes. Visto así, es ir más allá de un simple despertar, no solo concierne al valorar como acto de activar su cuerpo, sino también al propio valor, que requiere un soporte.

2.3.2 Valores educativos en la práctica deportiva

Los valores que llevan intrínsecamente la práctica deportiva tienden a

tipificarse a través de las posturas de diversos autores, entre ellas emergen las opiniones de Ruiz y Cabrera (2004) cuando señalan “Las actividades físicas aparte de fortalecer el cuerpo y la mente, permiten elevar la autoestima, el sentido ético y moral, de responsabilidad, de autonomía, de superación y de relación y aceptación de los demás” (p.11). Lo que se proyecta como una visión holística desde la experiencia del ser, traducida en bienestar integral, pero sobre todo en la trascendencia de la conciencia sobre su propia humanidad.

En los distintos niveles educativos presentes en la nación, es decir, desde la educación inicial hasta la universitaria se promueve la actividad lúdica, física y deportiva con variados matices, uno de ellos es la recreación, otra es la autodisciplina para destacar, y la más común es para la interacción social. Por lo tanto, entender esto significa ser consciente de su de su validez como herramienta pedagógica necesaria para participar y promover un modelo de relación educativa que favorezca la igualdad de oportunidades a través de la integración y, al mismo tiempo, el reconocimiento de las identidades minoritarias a través de la atención a su diversidad cultural.

En relación lo antes señalado, las actividades físicas y deportivas forman parte de la educación y la cultura desde la antigüedad de los tiempos viéndose la controversia entre el desarrollo, corporal e intelectual quedando el segundo en último lugar. En la actualidad el rol del educador deportivo debe inculcar un sentido valorativo por las diversas prácticas, fomentando en los individuos un espíritu competitivo donde el mismo pueda dialogar, resolver problemas, superarse, sanar, ganar y perder sin menospreciar a los demás y disfrutar de la práctica como elemento formador, integrador y emancipador.

En lo reflexivo y educativo de las prácticas deportivas no es el aprendizaje de sus técnicas o tácticas, ni siquiera los beneficios físicos y psíquicos de una buena preparación física que sustenta su rendimiento, sino que lo realmente y único educativo son las condiciones en que puedan

realizarse esas prácticas que permitan al individuo comprometer y movilizar sus capacidades de tal manera que esa experiencia organice y configure su propio yo, logre su auto-estructuración. Pero, que el sujeto conozca, evalúe su auto-estructuración y sea consciente de ella es posible sólo cuando la experiencia propuesta deja las opciones abiertas a las libres decisiones de la reflexión individual y satisfacer la exigencia de crear una propia visión de esta experiencia. Ésta excede el marco de los fenómenos tratados y puede configurar sistemas de categorías cognitivas que irán definiendo una auto-estructuración de la personalidad del que ha vivido así la práctica.

Lo lúdico en el deporte también permite descubrir las áreas de intersección entre dos territorios, el social y el personal. Estos dos territorios confluyen necesariamente en la normativa del deporte que no debe ser interpretada como arbitraria sino como tradición cultural. Porque lo lúdico, no se debe olvidar, es ritual en su génesis y, por tanto, normativo y cultural. La aceptación de una normativa va en detrimento de la libertad personal, aquí está la intersección entre territorios que antes se indican, y que sólo puede ser resuelta con la aceptación individual. Vale acotar, los sistemas educativos impulsan en sus áreas del saber ciertos principios y valores necesarios en los educandos dependiendo al contexto, cultural, social y político en el que se desenvuelven.

A tal efecto, parafraseando la visión de Feroso (2015) algunos de los valores más comunes que se buscan fomentar a través de la educación física incluyen:

1. Responsabilidad: la importancia de ser responsables con las propias acciones y de asumir las consecuencias de las decisiones que se toman.
2. Respeto: la valoración y el respeto hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el medio ambiente.
3. Solidaridad: la capacidad de colaborar y trabajar en equipo para alcanzar objetivos comunes.

4. Tolerancia: la aceptación y el respeto hacia las ideas y creencias de los demás, aunque sean diferentes de las propias.
5. Honestidad: la importancia de ser sinceros y transparentes en las relaciones personales y sociales.
6. Empatía: la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y comprender sus necesidades y sentimientos.
7. Creatividad: la capacidad de generar nuevas ideas y soluciones a los problemas.
8. Justicia: la importancia de tratar a todos los individuos de manera justa y equitativa.
9. Autonomía: la capacidad de tomar decisiones independientes y de ser responsable de las propias acciones.
10. Amor: la capacidad de sentir y expresar afecto hacia los demás y hacia uno mismo. Estos valores son fundamentales para el desarrollo integral de los individuos y para la construcción de una sociedad más justa, solidaria y respetuosa.

En tal sentido, Feroso (ob.cit), “habla del sentido hipotético del valor y lo considera también objetivo, como una categoría no absoluta, sino relativa o hipotética” (p. 14). Según este concepto, en el ámbito deportivo conduce a un proceso que coloca al hombre frente a sus necesidades, lo que el mismo desea preservar, a esto se le suma un coste agregado enmarcado en la autoreflexión del ser con el deber ser, sus prioridades que lo conduzca hacia su auto-realización. En el caso que aquí ocupa, coloca en boga la importancia valorativa de las actividades físicas, deportivas y lúdicas desde la experiencia del adulto mayor y el compromiso con su bienestar integral.

2.3.3 Experiencias lúdicas como actividad recreativa

Una experiencia lúdica es aquello que se puede realizar en el tiempo libre con el objetivo de liberar tensiones, salir de la rutina diaria y para

obtener un poco de placer, diversión y entretenimiento; se utiliza para la diversión y el disfrute de las personas, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa; y conocer la realidad, permite al ser humano afirmarse, favorece el proceso socializador, cumple una función integradora y rehabilitadora, tiene reglas que los jugadores deben aceptar y se realiza en cualquier ambiente.

Por consiguiente, para autores como Gómez, Molano y Rodríguez (2015), la actividad lúdica favorece en los individuos la autoconfianza, autonomía y formación de la personalidad, convirtiéndose así en una de las actividades recreativas y educativas primordiales. En todas las culturas se ha desarrollado esta actividad de forma natural y espontánea, pero para su estimulación, se hace necesario que se dinamicen espacios y tiempos idóneos para poder compartirla.

Las experiencias lúdicas son un motor en permanente funcionamiento para que cualquier niño, joven, adulto o adulto mayor despliegue todo su potencial corporal, cognitivo, social y afectivo. Jugar con otros en forma dinámica, con gran compromiso motriz, constituye una de las actividades vitales por excelencia para lograr mejores niveles de socialización y comunicación directa, con los pares y con los adultos que se integran en el juego. La regla aceptada y compartida se convierte en un mediador de la convivencia y del respeto al otro, fundamentalmente en esta etapa de la vida en el que de joven comienzan su proceso de inserción en el mundo adulto.

Las experiencias lúdicas son aquellas actividades que se realizan con el objetivo de divertirse y disfrutar, sin un fin utilitario o productivo. Estas experiencias pueden ser tanto individuales como colectivas, y pueden ser realizadas en contextos formales (como la escuela) o informales (como en el hogar o con amigos), estas tienen un gran valor para el desarrollo infantil y humano en general, pues, permiten el aprendizaje a través de la exploración, creatividad, imaginación y experimentación en un ambiente seguro y libre de presiones.

Es oportuno referir en esta fase, la lúdica en los adultos mayores asociada comúnmente con la recreación de los mismos. En este sentido, debe entenderse como más allá de lo simplemente personal, para que contribuya en ellos al desarrollo de vida más saludables y autónomos en la tercera edad. A continuación se presentan algunos de los beneficios y características de las experiencias lúdicas:

- Promueven el aprendizaje significativo: Las experiencias lúdicas permiten al adulto aprender de manera significativa, ya que son experiencias que se realizan por gusto y no por obligación.
- Favorecen el desarrollo emocional: Las experiencias lúdicas permiten al individuo experimentar emociones positivas como la alegría, el entusiasmo y la satisfacción, lo que favorece su bienestar emocional.
- Fomentan la creatividad y la imaginación: Las experiencias lúdicas permiten al individuo explorar y desarrollar su creatividad e imaginación a través de la experimentación y el juego que incluye también actividades físicas.
- Favorecen el desarrollo social: Las experiencias lúdicas permiten al adulto mayor interactuar con otros y desarrollar habilidades sociales como la cooperación, la comunicación y el respeto hacia los demás.
- Promueven la salud y el bienestar físico: Las experiencias lúdicas pueden ser actividades físicas que favorecen el bienestar físico del individuo.
- Favorecen el desarrollo cognitivo: Permiten al individuo desarrollar habilidades cognitivas como la atención, la memoria y la resolución de problemas. En resumen, las experiencias lúdicas son una forma importante de aprendizaje y desarrollo para los individuos de todas las edades, en especial los adultos mayores debido a que permiten el desarrollo integral de las personas de manera divertida y agradable.

Según Bethancourt y Otros (2015), existen actividades lúdicas para adultos que pueden realizar en casa entre las que se pueden citar: Los Juegos de mesa son una excelente opción para disfrutar en familia o con amigos. Pueden elegir juegos de estrategia, juegos de cartas, juegos de

palabras, entre otros. Destacan también las manualidades, siendo estas actividades relajantes y creativas de pasar el tiempo en casa, pueden probar con pintura, tejido, bordado, origen, y más. El cocinar puede ser una actividad muy divertida y creativa, la implementación de nuevas recetas, experimentar con diferentes ingredientes y divertirse creando platos deliciosos.

Por su parte, el ejercicio en casa, como yoga, pilates, baile o ejercicios de fuerza, pueden ser una forma divertida y saludable de mantener el cuerpo en forma. Asimismo, resalta la lectura como una actividad relajante y enriquecedora que puede ser muy divertida. Pueden elegir un libro que les guste y sumergirse en su mundo. Los juegos de videos serios pueden ser una forma divertida y emocionante de pasar el tiempo en casa, su variedad pueden ser de deportes, carreras, aventuras, entre otros. Karaoke destaca por ser una actividad muy divertida para hacer en casa con amigos o en familia. Pueden elegir sus canciones favoritas y cantar a todo pulmón.

Desde esta cosmovisión, son diversas las opciones que pueden abordar en su tiempo libre los adultos mayores; no obstante, algunas veces se requiere de iniciativa e impulso de la familia para que estas personas se encaminen a disfrutar a través de tan dinámicas actividades en el aquí y el ahora, pues, es preciso destacar limitantes como la soledad, depresión y desmotivación para darle un sentido a sus vidas.

2.3.4 Actividad física para el adulto mayor

Desde el punto de vista general todas las personas mayores requieren de movimientos continuos para mantenerse activos, en este particular se precisa a la actividad física como cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos que producen un gasto de energía. Mientras que el concepto de actividad física que entrega el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, 2011) es “Cualquier movimiento corporal producido por

los músculos que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal incluyendo actividades de la vida diaria” (p.4). Por tanto, se asume estas actividades en el marco de la cotidianidad promoviendo la independencia física y emocional de las personas de tercera edad.

Por su parte, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2014), expresa que la actividad física, está vinculada hacia el campo de la salud y de su calidad de vida, ya que esta se convierte como estrategia que conlleva beneficios en, lo biológico, psicosocial y cognitivo. Se define la actividad física como cualquier desplazamiento corporal producido por el sistema musculoesquelético, con el consiguiente consumo de energía. Incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

Vale destacar, el término actividad física no se debería confundir con ejercicio el cual es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física tanto moderada como intensa es beneficiosa para la salud de los seres humanos. En este particular, la Organización Mundial de la Salud considera que la actividad física está ligada a cualquier movimiento corporal a su vez exija a nivel fisiológico un gasto energético.

Destaca también en este aspecto, Rodríguez y Otros (2020) aparte del ejercicio cualquier otra actividad física realizada en el tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo, es igualmente beneficiosa para la salud indica que la actividad física recomendada varía según la clasificación de grupos etarios que maneja la OMS, entre los cuales se destacan los siguientes: Para adultos de 18 a 64 años de edad: Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.

Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente. Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares. Para adultos de 65 o más años de edad: Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa. Para obtener mayores beneficios para la salud estas personas deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.

Las personas con problemas de movilidad deben practicar actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 días a la semana. Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares. La intensidad con que se practican distintas formas de actividad física varía según las personas. Para que beneficie a la salud cardiorrespiratoria, toda actividad debe realizarse en periodos de al menos 10 minutos de duración.

Es importante mencionar, incorporar la actividad física como una herramienta que otorga múltiples beneficios en la salud, como, mejorar la fuerza muscular, lo que genera efectos positivos sobre la capacidad funcional de la persona, principalmente en las funciones básicas de la vida diaria; mejora de flexibilidad y movilidad articular, que ayudaría a un mejor desplazamiento, equilibrio, disminuyendo los riesgos de caídas entre otros, los cuales, a largo plazo conllevan a una mayor independencia y mejor calidad de vida.

Según Paredes (2020) “La actividad física parece ser el único método probado y seguro que puede mantener la capacidad funcional de un individuo, así como impedir e incluso revertir los cambios en la composición corporal asociados al envejecimiento” (p.26). Desde esta óptica, los adultos

mayores son el grupo de la población que más se beneficia de esta actividad, y la principal diferencia entre los programas de actividad física para jóvenes es la forma como se aplica, es decir, con un inicio bajo y un avance lento.

En este orden de ideas, el entrenamiento de la coordinación, la capacidad funcional, el equilibrio y la fuerza muscular debe ser una meta sostenible. Duque, et al (2020), recomiendan “trabajar en grupos o en familia, lo que mejora el apego y la permanencia en los programas” (p.s/n). Lo que conduce a una práctica continua de actividad física que en consecuencia mejorará la funcionalidad e independencia del adulto mayor, y también será benéfica para su estado de ánimo y calidad de vida. Un programa de activación física realista ayudará a que los adultos mayores conserven o recuperen su funcionalidad.

2.3.5 Adulto Mayor

La Organización de las Naciones Unidas establece la edad de 60 años para considerar que una persona es adulta mayor, aunque en los países desarrollados se considera que la vejez empieza a los 65 años; los términos “vejez” o “envejecimiento” son las etiquetas verbales para referirse a las personas mayores. La valoración de los distintos términos tales como “viejo”, “anciano”, “tercera edad”, “mayores” puede ser diferente. Según Lisón (2021) viejo es un término peyorativo; anciano es denominador de una persona muy frágil; tercera edad se refiere a personas en situación de atención, de ocio y esparcimiento, finalmente, persona mayor es el más neutro y forma parte del vocabulario políticamente correcto.

En este orden de ideas, los datos demográficos actuales demuestran que cada vez es mayor la población adulta que supera los 65 años y esta evolución se va a mantener en futuras décadas, donde se alcanzarán valores superiores al 25% del total de la población. De esta forma, se presenta un nuevo reto que afrontar, que será, cómo mantener una buena calidad de vida

de los adultos mayores o en su defecto, como mejorarla a través de la sanidad, el ocio, la educación, las actividades deportivas, recreativas entre otros.

La acumulación de años del ser humano conduce al fenómeno de la vejez, y con ella van apareciendo cierta cantidad de procesos fisiológicos que desencadenan en la disminución de capacidades tales como la vista, dolencias físicas y psicológicas. Desde este punto de vista, aceptar el envejecimiento en algunas personas lo asumen como un proceso normal; sin embargo, otras al ver reducidas sus capacidades afrontan incertidumbres y miedos que los paralizan. Portillo, Toro y Pérez (2014) refieren el envejecimiento “cuando la persona atraviesa cambios fisiológicos, psicológicos y sociales importantes que pueden hacer que la dinámica cotidiana del adulto se altere, también aumenta la prevalencia de problemas ligados al estado nutricional y estado físico” (p.52).

Esta postura aunque cierta es un fenómeno natural conocido por toda la humanidad, es difícil considerarlo y aceptarlo como una realidad inherente del ser humano. Desde otra perspectiva, se define el envejecimiento como un proceso universal, continuo, irreversible, dinámico, progresivo, declinante, heterogéneo y, hasta el momento, inevitable, en el que ocurren cambios biopsicosociales resultantes de la interacción de factores genéticos, sociales, culturales, del estilo de vida y de la presencia de enfermedades.

De tal manera, cuando el adulto mayor asume su envejecimiento como parte integral y natural de la vida desde la conciencia plena, se abren nuevas expectativas para su vida. Por tanto, la manera en que las personas envejecen y viven este proceso, su salud y capacidad funcional, dependen no sólo de la estructura genética, sino también de manera importante de lo que han hecho durante su vida, del tipo de experiencias vividas desde lo emocional, familiar, productivo y de su autocuidado físico enmarcado en el auto amor.

En la actualidad, la sociedad se esfuerza por lograr que los adultos

mayores sean personas independientes, capaces de realizar por sí mismos la mayor cantidad de acciones motrices, de continuar activos, que puedan tomar decisiones al llegar al final de sus días en la plenitud de su forma, tanto en lo psíquico, como en lo físico y lo social. A tal efecto, Escalante et al. (2019) manifieste, “si existe una preparación del ser humano para ser feliz en cada etapa de su vida, al llegar a la etapa de adulto mayor sería el mayor de los triunfos” (p. 62). Tomando como referencia esta reflexión, se asumiría desde temprana edad una visión holística del ser tanto en las vivencias adquiridas, conocimiento y una preparación física para afrontar sano, próspero, feliz esta fase de autorealización personal.

2.3.6 Características del adulto mayor y su abordaje en Venezuela

La población adulta mayor en Venezuela representa una parte importante de la población del país. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) (2020), “la población mayor de 60 años en Venezuela era de aproximadamente 3.9 millones de personas, lo que representa alrededor del 12% de la población total” (p.s/n), siendo los ciudadanos de la tercera edad motor motivante lleno de experiencias que pueden ser transmitidas a las nuevas generaciones. En este contexto, se debe recalcar que la realidad actual para los adultos mayores en este país es compleja debido a la crisis económica, política y social que atraviesa la nación. Muchos de ellos enfrentan dificultades para acceder a servicios de salud adecuados, alimentación y medicamentos, entre otros problemas.

Además, un porcentaje considerable de adultos mayores en Venezuela se encuentran en situación de vulnerabilidad debido a la falta de acceso a servicios básicos, a la violencia y la inseguridad que afectan a algunas áreas del Estado. A pesar de estos desafíos, existen iniciativas y programas gubernamentales y no gubernamentales que buscan mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en Venezuela. Algunas de estas iniciativas

incluyen programas sociales donde el gobierno de Venezuela ha implementado programas sociales como la Misión Amor Mayor, que busca garantizar una pensión a los adultos mayores en situación de pobreza extrema.

A ello se le puede sumar servicios de atención médica referenciada por existencia de clínicas y hospitales públicos que ofrecen servicios de atención médica gratuita o a bajo costo para la población adulta mayor. Lo descrito no queda allí, se cuentan organizaciones no gubernamentales que ofrecen servicios, apoyo a los adultos mayores en Venezuela, como asistencia médica, alimentación, vivienda y atención psicológica. Se puede referir en este momento histórico se valoran iniciativas que buscan fomentar la participación de los adultos mayores en actividades recreativas y culturales, como grupos de baile, teatro y talleres de manualidades.

No obstante, es pertinente expresar de manera responsable que los adultos mayores que permanecen en la nación conscientemente buscan mejorar su calidad de vida y siendo el factor monetario el más sensible para su manutención algunos después de hacer cerrado su ciclo laboral y productivo deben retomar actividades que generen entradas económicas adicionales para cubrir sus necesidades básicas, otros por el contrario se acercan a casas de abrigo o casas para los abuelos donde reciben atención que no reciben en sus propios hogares. Los ancianos requieren de atención integral física y psicológica. La primera de ellas le brinda seguridad e independencia, mientras que la segunda trabaja su autoestima y su alegría de vivir.

En virtud de lo señalado, se entiende que los beneficios de la práctica física, en estas edades, propicia una serie grande de ventajas, en relación con quiénes prefieren el sedentarismo. Todos estos factores ya sean factores sociales o del medio físico tienen una gran influencia en el estilo de vida de los adultos mayores ya que influye en el pasar de los días de acuerdo con el entorno que viva para el mejoramiento de su autoestima. En opinión de

Ibáñez (2019) “Existen elementos que ayudan a las personas mayores a contar con una buena calidad de vida, los cuales pueden ser de orden materiales, culturales y emocionales que incluye principalmente la familia” (p.56), pues en esta última recae gran parte de la responsabilidad de atención y motivación.

En este orden y dirección, se han incorporado varias organizaciones y grupos que están trabajando para apoyar a los adultos mayores en Venezuela, entre ellos podemos mencionar:

1. Caritas Venezuela: Caritas es una organización humanitaria católica que brinda una variedad de servicios a las poblaciones vulnerables en Venezuela, incluidos los ancianos. Proporcionan alimentos, medicinas y otros suministros esenciales a los venezolanos de la tercera edad que lo necesitan, y también ofrecen programas sociales y actividades para promover la inclusión social.
2. Convite: Convite es una organización sin fines de lucro que brinda servicios sociales y de salud a poblaciones vulnerables en Venezuela, incluidos los adultos mayores. Operan varias clínicas que brindan atención médica y medicamentos a pacientes de la tercera edad, y también ofrecen programas sociales y actividades para promover el bienestar.
3. Fundación Alzheimer de Venezuela: La Fundación Alzheimer de Venezuela es una organización sin fines de lucro que brinda apoyo y recursos a las personas con la enfermedad de Alzheimer y sus familias. Ofrecen una variedad de servicios, que incluyen asesoramiento, educación y grupos de apoyo, y también defienden los derechos y las necesidades de las personas con la enfermedad de Alzheimer y sus cuidadores.
4. Asociación Civil Vida y Esperanza: La Asociación Civil Vida y Esperanza es una organización sin fines de lucro que brinda apoyo y recursos a los adultos mayores venezolanos que lo necesitan. Ofrecen una variedad de servicios, que incluyen asistencia alimentaria, atención médica y programas y actividades sociales.

5. Red de Apoyo al Adulto Mayor: La Red de Apoyo al Adulto Mayor es una coalición de organizaciones y grupos que trabajan para promover los derechos y necesidades de los adultos mayores venezolanos. Abogan por políticas y programas que apoyan a las personas mayores, y también ofrecen programas sociales y actividades para promover la inclusión social y el bienestar. Estas organizaciones son fundamentales para abordar los desafíos que enfrentan las personas mayores en Venezuela y promover una mayor equidad social y bienestar para todos los ciudadanos.

2.3.7 Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas deportivas

A lo largo de la investigación se ha venido describiendo los innumerables beneficios que trae consigo las prácticas deportivas en los humanos en cualquier etapa de su vida, en especial mantener la continuidad de estas cuando se es adulto mayor. Sin embargo, al profundizar en el tema se visualizan varias aristas entre ellas, el porqué de los adultos se resisten a asumir una autodisciplina para ejecutar actividades físicas y deportivas que se mantenga como una cultura propia, más aún cuando se conocen sus beneficios.

Bajo esta premisa, Romera (2011) manifiesta “se debe entender que existen limitaciones y temores en los adultos mayores para ejecutar prácticas de ejercicio físico para lo cual colocan barreras” (p.32). Por tanto, se debe conocer en que se basan sus límites. En este caso de estudio, para la persona adulta mayor, una barrera se conoce como el obstáculo material físico, psicológico o emocional que impide o dificulta a una persona, el pleno ejercicio y goce de sus derechos y libertades, colocándolo en una situación de desventaja con el resto de su medio social. En este particular, el citado autor expresa que las barreras se pueden clasificar en físicas, tecnológicas, de comunicación y barreras sociales y/o culturales.

En virtud de lo antes señalado, se debe despertar el interés concienciado de nuestros adultos, pues, la actividad física cotidiana para este grupo etario trae consigo adaptaciones en el cuerpo a nivel fisiológico, endocrino e incluso a nivel celular que generan grandes beneficios a la salud física, además de la relajación, diversión, evasión de situaciones desagradables, sensación de control sobre sí mismo y sobre las funciones corporales.

Contraria a estas posturas, Cortés (2020) asume como factores limitantes expresados comúnmente por los mismos la falta de motivación, edad avanzada, miedo a las caídas, dolor post ejercicio, miedo a sentirse mal, mareos, falta de tiempo, cansancio y temor a las lesiones musculoesqueléticas. Asimismo, en cuanto al ámbito social no tienen compañeros para realizar actividad física, mis amigos no lo hacen, malas experiencias con personas profesionales no capacitados, falta de apoyo por su familia.

Por tal razón, es vital que las personas, centros diurnos y proyectos encargados de trabajar con las personas adultas mayores consideren las barreras encontradas para poder llenar cada una de las necesidades de los participantes y así, propiciar un mayor efecto positivo en el bienestar de la persona que decida participar en los programas de actividad física dirigidos a la población adulta mayor.

2.3.8 Beneficios de las Experiencias deportivas y lúdicas en el Adulto Mayor

En el ámbito deportivo y recreativo de las personas adultas mayores es de suma importancia trabajar a partir de las distintas perspectivas que tengan los mismos donde reconozcan el papel central que tienen estas actividades para su bienestar integral. En este sentido, es recurrente observar en ciertos contextos personas adultas dedicando parte de su tiempo a acciones vinculadas al deporte, ejercicio físico y otros que para ellos son sinónimos de

diversión, pues les permiten socializar con personas de otras edades y contemporánea con ellos mismos.

Para Álvarez (2010) “Las actividades deportivas permiten el envejecimiento activo como proceso para optimizar oportunidades de salud, participación y calidad de vida” (p.22). Esta afirmación permite inferir lo relevante de las prácticas continuas de ejercicios para las personas mayores que son bendecidos por llegar a la tercera edad. Vale acotar, en la actualidad es un reto impulsar una conciencia deportiva en individuos que nunca participaron, ni asumieron alguna disciplina que les motivara por placer. Sin embargo, se requiere de una sensibilización importante hacia la vejez.

Por lo tanto, es indispensable antes de establecer y desarrollar las clases o entrenamientos en el área física para los adultos mayores, la aplicación del principio de la individualización, uno de los varios principios del entrenamiento deportivo. De allí sea fundamental, que al iniciar la implementación de un protocolo de intervención profiláctico individualizado, en la etapa del diagnóstico se realice una intervención individualizada a cada participante, para posterior en base a sus limitaciones individuales, se inicie acciones encaminadas al trabajo de ejercicios para mejorar sus capacidades de movimiento, coordinación, equilibrio.

Bajo este enfoque, Vaca y Otros (2017) asuman la eficacia de la realización de la actividad física en los adultos mayores, bajo una aplicación controlada y específica de acuerdo con sus necesidades propias de cada individuo, por lo que es muy significativa la intensidad, frecuencia, duración, ritmo, con actividades orientadas a facilitar la ejecución de tareas diarias. Esta visión se orienta hacia la capacidad de mantenerlos activos y útiles, pues parece adecuada para contribuir a la sensación de bienestar del colectivo de las personas mayores favoreciendo sus condiciones vitales. Uno de los destinos de participación social más demandados por los mayores en los últimos años viene siendo el deporte. Ello es así por varias razones:

- Porque es un hecho demostrado que la realización de programas de preparación física de una manera sistemática mejora la capacidad para realizar tareas que impliquen motricidad, coordinación, fuerza y resistencia.
- Produce los siguientes efectos: reducción de peso, disminución de la presión sanguínea, regula el pulso, disminuye la tensión neuromuscular, mejora la fuerza y la flexibilidad, desarrolla la capacidad respiratoria, eleva la resistencia a la fatiga, mejora la estabilidad emocional y eleva la potencia cardíaca y, en general, retarda el envejecimiento.

La relación entre la práctica de actividades físicas regulares y los aspectos psicológicos como la autoestima en personas de edad se puede inferir que si se controlan o se retardan las condiciones físicas, que son aparentemente las causas de la baja autoestima, ésta debería mejorar. En el nivel más abstracto de los beneficios que reporta la participación de los adultos en los programas de actividades físico-deportivas se asocian con: Bienestar físico, autoconfianza, sensación de autoevaluación, mayor seguridad y confianza en las tareas cotidianas, por un mejor dominio del cuerpo, aumento de la movilidad, mejor prontitud de respuesta a las propuestas de actividades, mejora las respuestas frente a la depresión, el miedo, las decepciones, los temores y las angustias, fortaleciéndolos psicológicamente frente al aburrimiento, el tedio, el cansancio y la soledad.

Por su parte, las actividades lúdicas son populares entre los adultos mayores en Venezuela. A continuación, presento algunos de sus beneficios más comunes en cuanto a la parte física permite prevenir atrofas, lesiones musculares y óseas, mejora la movilidad articular, mantiene la capacidad respiratoria, potencia la fuerza, resistencia y flexibilidad, mejora los reflejos, coordinación y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas. Y los beneficios psicológicos ayudan a la socialización lo cual fomenta la salud mental, brinda una sensación de bienestar y finamente ayuda en la prevención de enfermedades como el Alzheimer, retrasando el envejecimiento del cerebro.

2.3.9 Teoría de la Motivación Social

La Teoría de Motivaciones Sociales (Clelland), es la más adaptable a la presente investigación, la cual, sostiene: que a medida que las necesidades de nivel inferior se encuentran relativamente satisfechas se vuelven menos motivadoras. La adquisición de motivaciones sociales es accidental, es un subproducto del comportamiento de tratar de enfrentar el medio ambiente. Son el resultado de la historia completa, de resolución de problemas de un individuo.

Clelland (1949) de la Universidad de Harvard, desarrolló una clasificación en la que se destaca tres clases de motivaciones sociales: a) Necesidad de Logro: la motivación para el logro es el impulso que tienen algunas personas para superar los retos y los obstáculos a fin de alcanzar metas. Desea desarrollarse y crecer, tener éxito. El logro es importante por sí mismo y no por la recompensa que lo acompañan, b) Necesidad de Afiliación: la motivación por afiliación es un impulso por relacionarse con las personas en un medio social. Las personas orientadas a la afiliación reciben satisfacciones internas al estar con amigos y desean libertad en el trabajo para desarrollar esas relaciones y c) Necesidad de Poder: es un impulso por influir en las personas y cambiar las situaciones.

Las personas motivadas por el poder desean crear un impacto en sus organizaciones y están dispuestos a correr riesgos para lograrlo. Ese poder pueden utilizarlo constructiva o destructivamente. Si sus impulsos son a favor del poder popular van a influir sobre los demás para el bien de todas las comunidades. Desde esta perspectiva, los actores involucrados en esta investigación se deben enfocar en llegar al máximo nivel de adaptación, evolución en el marco de los conceptos de personas, salud y autovaloración en sus diferentes contextos.

No obstante, en el campo formativo la motivación personal repercute en el entorno social y viceversa. Ciertamente, los adultos mayores atraviesan

procesos adaptativos complejos que influyen directamente en su ser, sentir y convivir, lo que responde a la construcción de su auto imagen. Por tanto, cada persona cumple un rol en la sociedad. Todo esto condiciona su visión en la vida ejerciendo influencia en la relación de independencia e interdependencia con los demás. Ahora bien, se vincula también con las concepciones, valores y principios que rigen su existencia.

Desde esta óptica, en el campo deportivo las personas de la tercera edad vienen a ser motivo de estudio, pues, la importancia de las actividades físicas y el impacto que causa en sus organismos conducen a experiencias en su mayoría positivas. Sin embargo, se debe ir no solo al beneficio sino la motivación del mismo desde su conciencia plena. Vale destacar, que existen personas que tienen una cultura deportiva desde temprana edad, también aquellas que asumen que el caminar, hacer actividades cotidianas le ejercita desde sus creencias y aquella que no se ha preocupado por hacer ejercicio físico, deporte y tampoco hace uso de la lúdica para su recreación.

Es por ello, que la motivación de los individuos es la herramienta que los conduce a consolidar sus objetivos, en relación a la visión de estos la integralidad del valor deportivo emerge desde su propia experiencia práctica. En este sentido, la iniciativa por el autocuidado, la independencia, auto seguridad y el amor propio derivan de la motivación, con ello el fomento por la convivencia e interacción social con sus semejantes bajo clima de alegría, satisfacción y felicidad.

2.4 Basamento Legal de la Investigación

Ante esto, se plantea que en Venezuela la política de protección a la vejez desde la perspectiva legislativa, está contenida en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (CRBV) en la cual se norma la protección de las personas adultas mayores; la Ley Orgánica del Sistema de Seguridad Social (LOSSS) que desarrolla, materializa y regula la protección que establece la CRBV. Bajo esta sustentación jurídica la presente tesis

doctoral se fundamenta en los siguientes artículos. La Carta Magna (1999) artículo 80, versa sobre los derechos de los adultos mayores. El cual expresa “El Estado debe protegerlos y garantizar sus derechos en justa compensación por el trabajo y esfuerzo de toda una vida, así como garantizar su bienestar y una vejez digna”.

Esta cita legal hace manifiesto al valor que les otorga el estado Venezolano a aquellas personas adultas mayores que han desarrollado actividades productivas a la nación. Asimismo, enaltece su labor no solo como trabajadores, sino como padres, madres y/o representantes de las generaciones de relevo, que transmitieron sus conocimientos, mantuvieron vigente sus tradiciones y visiones enmarcadas en la axiología, es decir, aprendiendo, enseñando, desaprendiendo, reaprendiendo y re-enseñando bajo un continun cultural y social que se transforma con los paradigmas globales emergentes. Todo esto se traduce en el respeto, garantías y derechos a la dignidad humana.

Destaca también el artículo 83, el cual hace énfasis en “La salud es un derecho social fundamental, obligación del Estado, que lo garantizará como parte del derecho a la vida” (p. 29). Este apartado hace referencia al conjunto de organismos que se encargan de brindar los mecanismos para ofertar los servicios necesarios de atención integral para fomentar la salud en las personas mayores. Para ello, se complementa con lo que se ordena en el Artículo N° 84 de la misma norma, que alude “el sistema público nacional de salud debe priorizar la promoción de la salud, así como la prevención de las enfermedades, para garantizar el tratamiento oportuno y rehabilitación con calidad”. Esto a la presente se ha evidenciado en los distintos programas sociales instituidos para la atención al anciano en sus diversas patologías y requerimientos para su bienestar integral. En esta misma obra jurídica el artículo 111 refiere que:

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.

El análisis de la cita anterior, permite reflexionar sobre la importancia que emerge de la actividad física, deportiva y lúdica para las diferentes etapas de vida de los venezolanos. Esta apreciación conduce a valorar las políticas que involucran los adultos mayores, pues para ellos se han planificado y ejecutado programas que tratan de arrojar sus necesidades esenciales, entre ellas la actividad física a través de la construcción de los parques ecológicos. No obstante, se requiere de una profunda promoción y sensibilización deportiva donde sumado a la acción del Estado son corresponsables también otros actores sociales como lo es la familia.

En este contexto se requiere de un proceso de despertar, para que la vejez se aprecie como una etapa activa y motivadora para las personas que avanzan en edad, saber que a través de las actividades deportivas se pueden develar ante sus ojos nuevas realidades que los conduzcan a consolidar placenteramente una mejor calidad de vida. Desde esta óptica, la Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011) en el artículo 8 establece:

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.

La apreciación en este segmento de ley destaca el valor cultural que posee las actividades físicas en pro de la salud integral de los ciudadanos, pues, impulsa la interacción social de los ciudadanos bajo un clima de cordialidad, amistad, solidaridad, asertividad y respeto por los semejantes. Afirmativamente, las personas mayores que practican alguna actividad deportiva de acción física derrotan el sedentarismo y por ende la proliferación de enfermedades asociadas a la edad. Otro aspecto de importancia lo refiere en artículo 10 al expresar que:

El deporte, la actividad física y la educación física son derechos fundamentales de todos los ciudadanos y ciudadanas. Las actividades de promoción, organización, desarrollo y administración del deporte, la actividad física y la educación física, se declaran de servicio público, pudiendo ser desarrolladas por el Estado directamente o por particulares debidamente autorizados.

Cuando hablamos del derecho al deporte debemos profundizar los aspectos que regula y el aporte que hace el Estado para impulsar esta actividad en todos los contextos del país. Los alcances de este apartado se hacen evidentes en la preparación, formación de docentes, especialistas y entrenadores deportivos para difundir la cultura deportiva en pro de conformar disciplinas, aportando también conocimientos, estrategias para abordar la educación física en las personas mayores.

En este mismo orden de ideas, La Ley de Servicios Sociales (2007) en su artículo 7. Numeral 1, define al adulto mayor como la persona natural con edad igual o mayor a sesenta años, en su numeral 10. La atención integral que comprende todas aquellas acciones destinadas a satisfacer las necesidades económicas, físicas, materiales, emocionales, sociales, laborales, culturales, educativas, recreativas, productivas y espirituales de las

personas protegidas por esta Ley. Asimismo, en el numeral 13 expresa lo siguiente:

La Integración social: Proceso de desarrollo de capacidades y creación de oportunidades en los órdenes económico, social y político para que los individuos, familias o grupos sujetos de protección de esta Ley, puedan reincorporarse a la vida comunitaria con pleno respeto a su dignidad, identidad y derechos sobre la base de la igualdad y equidad de oportunidades para una vida activa y productiva. (p.7).

Visto de esta manera, las personas de la tercera edad tienen como respaldo la valoración del Estado, el cual busca los mecanismos por brindar las mejores condiciones para su suprema felicidad social. En este contexto, la participación activa de los mismos en los diversos programas es garante de la efectividad de las políticas implementadas. En este mismo reglamento, se hace alusión a la Recreación, Tiempo Libre y Turismo Social el cual es contemplado en el artículo 27 manifestando que “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”. Por tanto, esta norma debe garantizar a la población adulto mayor el disfrute de todos los beneficios que vayan en garantía de su bienestar social, familiar y comunitario.

Finalmente, es propicio señalar que en nuestro país contamos con una Ley Orgánica para la Atención y Desarrollo Integral de las Personas Adultas Mayores publicada en Gaceta Oficial N° 6.641 Extraordinario de fecha 13/09/2021, la cual tiene por objeto garantizar el respeto a la dignidad humana de las personas adultas mayores y el pleno ejercicio de sus derechos y garantías, el cumplimiento de sus deberes y responsabilidades, reconociendo su autonomía y libre desenvolvimiento de la personalidad, a través de la atención integral que deben brindarles el Estado, las familias y la sociedad para asegurar su buen vivir, bienestar, calidad de vida, seguridad y envejecimiento saludable, activo, digno y feliz.

EPISODIO III

CAMINO METODOLÓGICO

3.1 Contextualización Ontológica y Epistemológica del Método

En este apartado se expone en enfoque epistémico metodológico asumido para el desarrollo investigativo, especificando no solo la perspectiva teórica abordada sino también los procedimientos metodológicos seguidos para lograr generar un corpus teórico referido a la Axiología deportiva: Una visión holística desde la experiencia del adulto mayor contextualizada en Casa de los Abuelos “Años Dorados” perteneciente a la Alcaldía del Municipio Barinas del Estado Barinas. En este sentido, se comparte opinión con Bunge (1999), al resaltar “...un enfoque es una forma de mirar las cosas, manejarlas, está compuesto por un cuerpo de conocimientos existentes junto con un conjunto de problemas (problemática), objetivos y métodos (metódica) para enfrentar tales problemas (p. 370), lo cual implica un principio ontológico, epistemológico y metodológico para descomponer sus partes.

En relación con las consideraciones del momento y las características del estudio se realizó al efectuar un reconocimiento de los valores hacia el deporte desde una perspectiva integral en las experiencias percibidas por el adulto mayor; de allí establezca que el mismo se relacione con el enfoque ontológico, caracterizándose por ser aquel que permite descubrir teorías, conceptos, hipótesis y proposiciones partiendo de los datos y no de supuestos a priori y además es un proceso de investigación; por ello, Castro (2012), sostiene que “El supuesto ontológico fundamental de los enfoques interpretativos es que la realidad se construye socialmente y que no es independiente de los individuos; privilegian el estudio de la subjetividad, el significado que la realidad tiene para los individuos y la manera en que éstos

se vinculan con sus conductas” (p. 78).

En correspondencia con lo citado, éste estudio se basó en el supuesto ontológico en atención a las características de la investigación cualitativa, así como también se orienta en una acción epistemológica, donde Ugas (2013), describe la tarea de investigar como un proceso “Con dinamicidad progresivo-regresiva que opera con una racionalidad para alcanzar inclusividad y coherencia” (p. 18). En las consideraciones anteriores, lleva a relacionar su visión general del proceso de investigación con la especificidad de la interpretación hermenéutica del discurso oral. Este asunto permitió un despliegue; el investigador cualitativo es reflexivo, zigzagueante, creativo, orientado a la producción de conocimiento sobre la realidad social.

Vale acotar, la ontología se expresa por la sociedad compuesta por sistemas mutantes con propiedades globales que en algunos casos pueden ser resultantes o reductibles, además de emergentes de los componentes individuales y su interacción con el medio que le rodea; en tanto, lo epistémico de acuerdo a la postura de Barrera (2005), se interpreta como conocimiento asociado con las fuentes del saber; es decir, referido a la representación del conocimiento o significaciones de los eventos que cada cultura o cada contexto crea en su actividad interpretativa. Por tanto, los enfoques epistémicos son representaciones conceptuales sobre las cuales se soporta el pensamiento o a partir de las cuales se indaga sobre la realidad.

Por esta razón, los procesos lineales, regulares y de base empírico-lógica, se conjugan con el su propósito de producir conocimiento. Tal como lo señala González (2013), al explicar que esto se desenvuelve en el seno de una “compleja combinación de procesos de producción teórica y empírica, implica al investigador en un proceso constante de producción de ideas y reflexiones, las cuales no pueden ser organizadas por ningún criterio externo a su pensamiento” (p. 45).

Por lo tanto, el proceso de interpretación de los discursos o relatos no

están sujetos a la idea de etapas diferenciadas que siguen un patrón o aquellos procedimientos analíticos relacionados con la búsqueda de la objetividad de la información, tal como lo hace la Teoría Fundamentada y la técnica cuantitativa del análisis de contenido, que apoyándose en la codificación y estructuración de la información en categorías para dar sentido al material estudiado, centran la atención en aquellos aspectos del texto susceptibles de ser codificados en términos del análisis, obviando los actores que producen el discurso y sus relaciones con los contextos.

De acuerdo a ello, desde el enfoque metodológico el estudio tiene conexión debido al hecho que la construcción de la acción que se ejecuta en la misma, la cual es posible a partir de la interpretación que la investigadora haga de los datos aportados tanto de las entrevistas que conforman la voz de los actores, como de la comparación con el discurso de los teóricos y la propia reflexión, que constituyó finalmente la teoría emergente que alimenta el modelo propuesto.

Para ello el estudio creó una estructura cognitiva que guió ontológica, epistemológica y metodológicamente la construcción del modelo teórico-práctico, es decir, debe existir ilación y congruencia en la lectura paradigmática, que tengan significación para el lector y sirva de apoyo para los participantes de la investigación como elementos de interés, en especial cuando se plantean temas de intereses como es los valores hacia el deporte desde una perspectiva integral en las experiencias percibidas por el adulto mayor. En el caso de la metodología cualitativa, Straus y Corbin (2012), argumentan que es:

Cualquier investigación que produce teoría en escenarios socializados no familiarizados con procedimientos estadísticos u otros medios de cualificación que, consideran a la realidad como objetivable, sino que, por el contrario, sencillamente requieren de una dosis de subjetividad del investigador para interpretar un fenómeno (p. 17).

En la presente investigación se generó un corpus teórico sobre Axiología deportiva: Una visión holística desde la experiencia del adulto mayor, el cual se realizó por medio de un estudio cualitativo. Por otra parte, se consideró que la fundamentación epistemológica va más allá de un conocimiento, porque es la confrontación con los estudios del pasado, el estado presente de la ciencia que se caracteriza por la disponibilidad de un número de datos incomparablemente mayor que aquellos de los cuales podían hacer uso los estudiosos del pasado. Según Valles (2012), enumera nueve especies de datos entre ellos:

Sobre elites; opiniones de las masas; el comportamiento del voto de los electores y de los miembros del parlamento; los llamados datos agregados obtenidos a través de estadísticas relevantes para el estudio de los fenómenos de participación ciudadana; datos históricos; datos producidos por otras ciencias sociales sobre las condiciones y los efectos de las comunicaciones; datos secundarios derivados de nuevos procedimientos analíticos; matemáticos y estadísticos y de programas de computadoras (p. 93).

En consecuencia, la tarea más urgente y al mismo tiempo más comprometida en lo que respecta a esta fase de la ciencia es la de someter a análisis y, eventualmente, de poner en cuestión la propia ideología, examinando su significado histórico y actual. En ello se advierte, que la formación comunitaria en instancias participación comunitaria, para la transformación del individuo en ciudadano, debe presidir todo estudio sobre el comportamiento de los seres y de los grupos que actúan políticamente en una sociedad y su convivencia con los valores.

3.2 Método Fenomenológico Hermenéutico

La postura metodológica, es la actitud que el investigador posee para seguir el procedimiento investigativo de manera sistemática pero flexible durante su encuentro con la realidad; se refiere en lo esencial, al ¿por qué?

En consecuencia, el enfoque metodológico que se empleó en el estudio fue el fenomenológico. Para Husserl citado por Rusque (2007), “la experiencia del fenomenólogo es el fenómeno. El fenomenólogo no busca el ser detrás del fenómeno, sino su esencia” (p. 22). De ahí, el interés de la investigadora se centró en los hechos existentes de la individualidad de los sujetos, y en el modo irreductible de su aparición. Lo que hace deducir, para la fenomenología el instrumento de conocimiento es la intuición.

En correspondencia con lo descrito, Pocovi (2006), señala que “el punto de partida de la fenomenología es la vida de las personas enfocándose en como las experiencias, significados y emociones son concebidos y aprendidos” (p. 77). Asimismo, se asumió que la aplicación de este método, es sin supuestos, no especulativo, debido a que se describió el fenómeno tal como fue experimentado, empírico, científico como un método y generalizable a través de las situaciones.

Es de resaltar, que en este método se empleó la hermenéutica como método de apoyo complementario para el reconocimiento o interpretación del sentido global del suceso o texto. En opinión de Martínez (2013), define la hermenéutica como “un método que utiliza todo investigador de manera consciente e inconsciente, debido a que el hombre por su naturaleza humana interpretativa, observa algo y pretende interpretarlo” (p.145). Se observó claramente la importancia del citado enfoque siendo éste el que complementa la recogida de información pero sobretodo permitió observar con detalle y claridad el comportamiento del fenómeno en estudio.

Desde esta visión, la hermenéutica como perspectiva teórica referencial para el estudio, dado que por medio de ella se pueden interpretar elementos teóricos que permitan generar la fundamentación teórica desde la importancia de los valores, como pieza que se vincula con la filosofía y la fenomenología, partiendo de la premisa que es la ciencia de la interpretación, de esto toda expresión de la vida humana, relacionándola con la capacidad de entendimiento que las personas. En cuanto a Telmo (2014), especifica:

La hermenéutica aparece ubicada en la estructura de la comunicación, una persona al hablar o escribir emite significados, y quien recibe esa palabra o escritura, la escucha o la lee, capta ese significado. Cotidianamente realizamos una cantidad de actividades destinadas a captar significados, y al estar familiarizados con el material que leemos o escuchamos, la interpretación es espontánea, sin esfuerzo, y no somos conscientes de ese proceso de interpretación” (p. 2).

La hermenéutica centra su disposición, principalmente, en la comunicación, dado que un individuo emite sonidos, escribe, escucha y lee elementos de su entorno; atrapando cada uno de los significados desde los mismos espacios. Por otra parte, la investigación se focalizará en el método fenomenológico. Fernández (2013), plantea que el mismo “es la orientación, ante todo metodológica para alcanzar y conocer resultados” (p. 175).

Por consiguiente, es una parte o ciencia del pensamiento que estudia, analiza e interpreta los fenómenos referidos al conocimiento, es decir, las esencias de las cosas. Se instruye la relación que hay entre dos o más hechos y el ámbito en que se hace presente esta realidad. Con el método se indaga acerca de la parte intrínseca de cada ser y de su correspondencia con el entorno en el que se haya inmerso. Toma en cuenta el punto de vista del informante evidenciándose sus propios significados y que es reflejado directamente por él mismo, representando una verdad, aplicable a su realidad. Se permitió de esta manera llegar a dicha verdad sin deducciones ni teorías pre establecidas.

Por eso, acepta los eventos, tal cual, la realidad vivida por los seres humanos, tratando de entender el cosmos como expresión de experiencias internas de los individuos, fundamentando el conocimiento interno de cada ser, dando preeminencia a la subjetividad inmediata que genera y orienta significados permitidos por los sujetos en sus acciones, estilos y modos de vida; para generar la fundamentación de reconocer los valores de las actividades deportivas desde las experiencias del adulto mayor.

En cuánto a las etapas cumplidas se atendió a lo planteado por Martínez (Ob.Cit), el cual se detallan en el siguiente esquema:

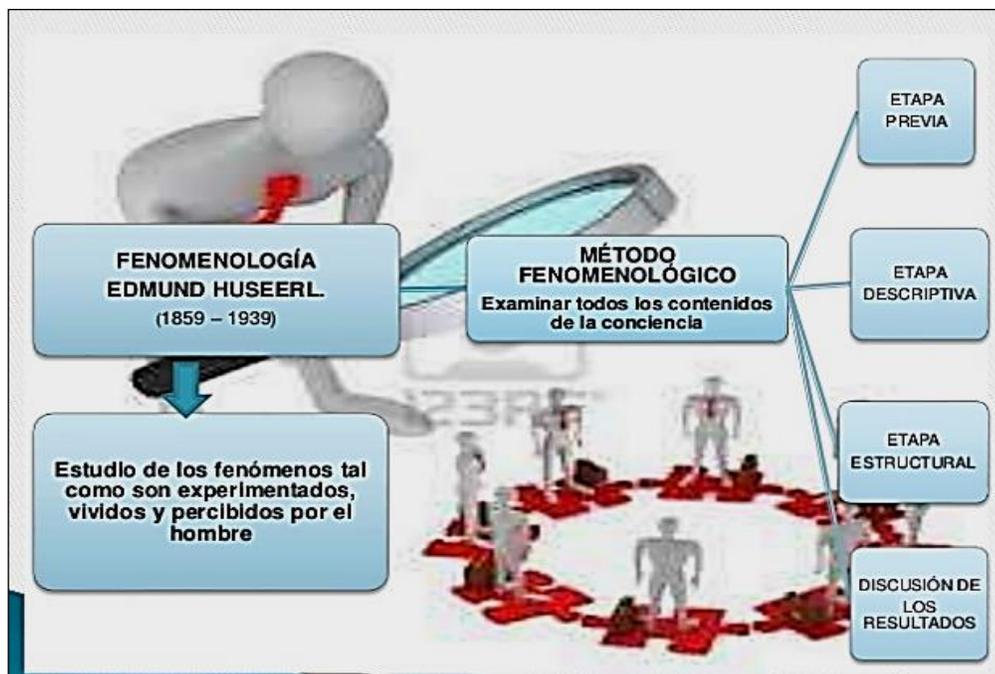


Figura 1. Etapas de la Fenomenología. Martínez (2013).

- **Etapa Previa:** En la misma se seleccionaron los actores sociales, las técnicas de recolección de datos, técnicas de análisis de la información, documentación teórica (referencias y estudios previos). En este caso, la etapa previa estuvo relacionada con todas las acciones cumplidas como fin de conocer a profundidad las causas que originan el problema, incluyendo no solamente la aplicación de entrevistas, observaciones y demás; sino también la revisión previa de material bibliográfico e investigativo que permitió tener una proyección de cómo se comportan las categorías estudiadas, en casos similares.

Es importante destacar, el desarrollo metodológico contó con un solo momento reflexivo, el cual, se dio después de la entrevista en profundidad con la finalidad de poder aplicar el criterio de saturación de la información. A continuación se describen las etapas del enfoque fenomenológico:

- Etapa Descriptiva: se refirió a la aplicación de las entrevistas y observaciones, aplicación de la categorización, codificación y triangulación, elaboración de descripción protocolar. Es aquí, se sentaron las bases del estudio desde el conocimiento, sentimiento y punto de vista de los actores sociales involucrados. La idea se constituyó en el análisis de las entrevistas a fin de destacar los indicadores más importantes que explican el estudio, así como la comparación entre las diversas opiniones, para contrastar la realidad latente.
- Etapa Estructural: se enfocó en la interpretación de las categorías, para lo cual se hizo uso de la técnica de la reducción, la cual, permitió seleccionar los aspectos más relevantes de los informantes, estableciendo las semejanzas y diferencias entre los mismos.
- Discusión de Resultados: una vez que procesada parte de la información, se procedió a la aplicación de triangulaciones, que determinaron las coincidencias y divergencias de la problemática en estudio, para poder emitir juicios de valor en relación al estudio, esto es, interpretaciones, relaciones, análisis, teorización, entre otros. Asimismo, fundamentó la elaboración de los hallazgos y reflexiones finales del trabajo investigativo.

En el mismo orden y dirección Martínez (2006), señala siete pasos que sirven a los investigadores para lograr una adecuada interpretación de la información. Uno: lectura general de la descripción de cada protocolo; Dos: se delimitan las unidades naturales; Tres: determina el tema central que predomina en cada unidad temática; Cuatro: Expresar el tema central en lenguaje científico; Cinco: Integrar los temas centrales en una estructura descriptiva; Seis: integrar todas las estructuras particulares en una general; y Siete: Entrevista final con los sujetos estudiados.

El autor anteriormente citado, plantea que la Discusión de los resultados consiste en relacionar las expresiones obtenidas en las entrevistas y observaciones realizadas a los actores sociales, considerando las siguientes interrogantes: ¿Quién (y con quién) actuó? ¿Qué es lo que se

hizo? ¿Cuándo fue realizado? ¿Dónde fue realizado? ¿Cómo y con qué medios lo hizo? ¿A qué nivel psicológico actuó? ¿A quién fue dirigido el acto? ¿Por qué se realizó? Las respuestas pertinentes a estas interrogantes conducirán a la elaboración de la aproximación teórica derivada del recorrido metodológico.

3.3 Escenario de Investigación e Informantes Clave

La decisión sobre el lugar donde se obtendrá la información es muy importante para el éxito de la investigación, por lo que hay que tomarse el tiempo necesario para reflexionar cuál sería el mejor lugar o escenario donde se realice el estudio. En opinión de Taylor y Bogdan (2011), “El escenario es el lugar en el que el estudio se va a realizar, así como el acceso al mismo, las características de los participantes y los recursos disponibles” (p.23). Lo señalado por los autores, hace pensar en un espacio físico, conformado por circunstancias (área y tiempo), al ser descrito un buen escenario se caracteriza por ser accesible, por cuanto la investigadora le sea posible penetrar, obtener la información; aunado a que las fuentes de información reúnan las condiciones que la investigación necesita.

En este caso en particular, la tesis doctoral titulada: Axiología deportiva: Una visión holística desde la experiencia del adulto mayor, tomó como escenario para su desarrollo la Casa de los Abuelos “Años Dorados” perteneciente a la Alcaldía del Municipio Barinas del Estado Barinas. Desde esta óptica, dicho espacio se percibió como un lugar idóneo para desarrollar de principio a fin el estudio. Es oportuno referir, previamente se realizaron visitas continuas y la referida institución como un mecanismo para dar el primer acercamiento con los actores sociales que sirvieron como informantes clave.

En virtud de lo antes señalado, uno de los recursos imprescindibles en la investigación cualitativa son los informantes clave. En tal sentido, se alude

como aquellas personas que son representativas o típicas de diferentes perspectivas y categorías (grupos, posiciones, funciones en relación a las actividades del proyecto de investigación), para obtener la información necesaria sobre temas concretos. Desde esta óptica, Robledo (2009) los define como:

Aquellas personas que por sus vivencias, capacidad de empatizar y relaciones que tienen en el campo pueden apadrinar al investigador convirtiéndose en una fuente importante de información a la vez que le va abriendo el acceso a otras personas y a nuevos escenarios” (p. 12).

Por esta razón, a lo largo de todo el proceso de investigación, se buscará establecer una relación de confianza con los involucrados, lo que algunos autores denominan “rapport”, el cual, se entiende como una relación de confianza que permita que la persona se abra y manifieste sus sentimientos internos a la investigadora fuera de lo que es la fachada que se muestra al exterior. Cuando esto se consigue supone un estímulo importante para la autora de la indagación, esa relación de confianza aparece lentamente y a lo largo del estudio no se mantiene de forma lineal sino que pasa por diferentes fases en las que aumenta o disminuye.

De manera complementaria los informantes clave en el espacio seleccionado pueden considerarse aquellas personas que cuentan con un conocimiento acerca del medio o problema sobre el que se va a realizar el estudio. Para ésta investigación estarán representados por un (01) Docente de deportes (Facilitador), dos (02) Adultos mayores y dos (02) familiares de los adultos mayores; para un total de cinco (05) informantes clave a los cuales se le aplicó una entrevista en profundidad, teniendo como finalidad conocer cada uno de los aspectos que involucran las actividades a fin de conocer la realidad que existente en las familias y especialmente en los grupos existentes pertinentes para el estudio.

Apoyando el estudio, Monistrol (2013), definen los informantes clave

como “Una persona capaz de aportar información sobre el elemento a estudio y constituye un nexo de unión entre dos universos simbólicos diferentes” (p. 6). En otras palabras, son los individuos que contribuyen a dar los elementos que integran las categorías y subcategorías.

3.4 Técnicas de Recolección de Información

En la investigación cualitativa se hacen registros narrativos de los fenómenos estudiados, mediante una serie de técnicas de recolección que le dieron credibilidad a las futuras interpretaciones. En este particular, la técnica empleada fue la entrevista en profundidad la cual facilitó el trabajo de recopilación de información y se realizó de la forma más sencilla para facilidad de los sujetos, con quienes se reunieron la información y elementos necesarios para el conocimiento. En este sentido, la entrevista en profundidad según Martínez (2012), es:

La técnica más utilizada para obtener información o saber qué opina la gente; en la cual está conformada por un entrevistado y un entrevistador ha sido usada y sigue siendo empleada para múltiples propósitos y por una variedad de ámbitos: abogados para obtener información de los clientes, médicos para aprender acerca de sus pacientes, funcionarios o profesores determinan la conveniencia... (p. 127)

Esta permitió indagar las realidades de los informantes clave en función de los valores de las experiencias lúdicas para los adultos mayores; para ello se promocionó un ambiente de tranquilidad, amabilidad, cordialidad, flexibilidad y cordialmente abierto, para generar confianza entre las personas y poder lograr un cambio; así como indagar sobre la realidad existente.

Cabe agregar, que las entrevistas fueron grabadas utilizando como recurso un videograbador. Taylor y Bogdan (2011), la define como “Encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, encuentros

éstos dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, expectativas o situaciones, tal como lo expresan con sus propias palabras” (p. 101). Para la entrevista en profundidad, se utilizaron dos instrumentos: uno fue la guía de entrevista, destacando los aspectos más importantes a tener en cuenta en el diálogo con los informantes claves sobre la temática en estudio, otra fue observación participante.

Vale destacar, en la grabación, previo consentimiento de los participantes, registró las conversaciones. Más allá del tema principal relacionando con los valores deportivos y las percepciones de los adultos mayores en cuanto a sus experiencias en este tópico, el diálogo permitió a actores sociales seleccionados hacer un recorrido por su vida personal que develen las huellas de su formación y de su interrelación con las categorías analizadas. En cuanto a la observación, Martínez (2012) la define como:

Es la técnica clásica primaria y más usada por los investigadores cualitativos para adquirir información. Para ello, el investigador vive lo más que puede con las personas o grupos que desea investigar, compartiendo sus usos, costumbres, estilo y modalidades de vida. Para lograr esto, el investigador debe ser aceptado por esas personas, y sólo lo será en la medida en que sea percibido como “una buena persona”, franca, honesta, inofensiva y digna de confianza. Al participar en sus actividades corrientes y cotidianas, va tomando notas de campo pormenorizadas en el lugar de los hechos o tan pronto como le sea posible (p. 11).

En este contexto de la investigación, se empleó la observación participante, dado que la investigadora formó parte del contexto observado, participa en la vida del grupo, establece una estrecha relación con sus miembros, y recopila información en la vida real sobre hechos cotidianos, haciendo que su presencia sea plenamente aceptada, sin perturbar el normal desarrollo de los acontecimientos. Por lo tanto, se realizó una interacción con

los informantes clave mediante la conversación informal y espontánea; permitiendo la comprensión y explicación de la realidad que se desea observar.

3.5 Técnicas para el análisis de la información

La interpretación hermenéutica de la información, es un proceso inductivo y cíclico que comprende un continuo preguntarse, un dejarse llevar, reproduciendo y rebordeando el sentido, de manera de poner en juego el habla en toda su extensión, a fin de permitir que la presión semántica vaya configurando el tema de que trata en cada caso. En atención a la naturaleza de la investigación las estrategias utilizadas en el análisis de la información en este estudio se realizarán a partir de la aplicación de técnicas específicas propias de la investigación cualitativa, en este caso, la categorización, codificación y triangulación, que a continuación se detallan:

Categorización: Según Martínez (2012), consiste en estructurar una imagen representativa, como patrón lógico, de la configuración del fenómeno en estudio; dándole sentido a todos los componentes, este proceso se llevó a cabo a través de procesos de organización e interpretación de los datos cualitativos. De aquí surge el sistema de categorías.

Codificación: La codificación correspondió a una transformación efectuada según reglas precisas de los datos brutos del texto. Es la transformación que por descomposición, agregación y enumeración, ello permitió desembocar en una representación del contenido, o de su expresión, susceptible de ilustrar al analista sobre las características del texto que servirán de índices. Asimismo, en la interpretación de los resultados se utilizará la triangulación, la cual, según Louis citado por Robledo (2009), consiste en:

...la verificación de que una interpretación es acertada porque al ser considerada de manera repetida hay coincidencia y no divergencia en la conclusión que se deriva de ella (...). Así,

debe haber similitud en lo interpretado de los eventos producto de entrevista, observación, análisis de documentos y registros, o entre lo propuesto por más de dos especialistas. El término no tiene relación exacta con el número de expertos ni de técnicas involucradas, sino más bien con el carácter iterativo del proceso (p. 44).

De ahí la triangulación permitió contrastar reiterativamente la evidencia que fue analizada y recopilada desde visiones y momentos diferentes, esto es, entrevista preliminar, observación participante y entrevista a profundidad. Ahora bien, la triangulación llevó de modo explícito a validar la evidencia, para lo cual, el procedimiento ejecutado fue:

La Fase Descriptiva, consistió en registrar la evidencia recopilada mediante la triangulación. Ésta tuvo como fin, informar al lector, de la manera más objetiva posible la situación que fue objeto de estudio. En otras palabras, reveló en primer lugar, lo que la investigadora vio o percibió, a través de la observación participante. Y, en segundo lugar, plasmó las apreciaciones que el práctico (facilitador deportivo, familiar y adulto mayor) dio sobre sus actuaciones cotidianas.

La Fase de Categorización, emergió de los registros sobre la evidencia, pues, no es más que su clasificación. Hecho que llevó a situarla, en un conjunto de patrones y tendencias que fueron identificados subjetivamente por la investigadora. Es decir, la categorización es la fase que llevó a ordenar la evidencia relevante para el estudio, a partir de las percepciones de la investigadora y la experiencia contada por los mismos actores. La Fase Interpretación y Explicación, permitió integrar los patrones y tendencias (productos de la fase anterior), a fin de realizar las interpretación, explicaciones y relaciones sobre la información obtenida.

EPISODIO IV

PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS DESDE LA PERSPECTIVA DE LOS INVOLUCRADOS

4.1 Definición de la Institución

La Casa de los Abuelos Años Dorados es un Centro de Atención Integral para el adulto mayor, se define como una institución respaldada y administrada por la Alcaldía de Barinas, ubicada en la comunidad de Primero de Diciembre, parroquia Ramón Ignacio Méndez del Municipio Barinas, la cual se encuentra conformada por cinco sectores, y cada sector a su vez formado con sus respectivas UBCH pertenecientes a una comuna; entre las comunidades aledañas se encuentran las urbanizaciones y barrios Florentino, Juan Pablo, Mi Jardín, Vista Hermosa y Raúl Leoni, en las que se denotan marcadas necesidades que presentan los habitantes principalmente el grupo social de adultos mayores; entendiéndose que estas comunidades son de extracto social bajo.

Vale destacar, la Casa de los Abuelos “Años Dorados,” funciona en un horario comprendido entre las 8:00 am y la 1:00 pm, esta cuenta con una infraestructura que consta de recibo, cocina, corredor techado, áreas verdes, cancha deportiva, baños para damas y caballeros. Esta institución les ofrece a las personas de tercera edad un ambiente agradable, donde ellos pueden asistir diariamente para socializar, entretenerse, además de ser atendidos en necesidades específicas entre las que se pueden citar: Almuerzos, medicamentos, actividades física, deportivas y recreativas. Asimismo, tanto directivos, como docentes y personal que conforman este excelente equipo se preocupan por realizar celebraciones de cumpleaños y fechas de celebración para alegrar la vida de los adultos mayores.



Figura 2. Fachada y espacios de la Casa de los Abuelos Años Dorados (2023).

4.1.1 Misión Institucional

Garantizar la atención integral de los adultos y adultas mayores a través de la incorporación y participación de los mismos en los servicios que ofrece el programa, para elevar las condiciones y calidad de vida de los beneficiarios (as), contribuyendo al mejoramiento y desarrollo holístico en el campo físico, mental, intelectual y social.

4.1.2 Visión Institucional

Tiene como norte ser un hogar especializado en brindarles a sus usuarios servicios dirigidos al cuidado y atención de las personas mayores de nuestra comunidad y las adyacentes, a través de un alto grado de organización y calidad, que garanticen la satisfacción y la permanencia de los mismos. Asimismo, velar por el bienestar de los beneficiarios del programa a través del disfrute de los servicios que le son prestados.

4.1.3 Valores Institucionales

- Amor: Servir en el lenguaje de fe y esperanza.
- Tolerancia: Respetar la diversidad de cada ser humano.
- Honestidad: Seguridad, confianza e integridad en cada acción que emprendemos.
- Solidaridad: Ayuda mutua entre los miembros de la Casa de los Abuelos Años Dorados, hermanas, empleados, benefactores.
- Bondad: Capacidad de comprender y ayudar a los demás olvidándose de sí mismo.
- Compromiso: Cada uno de los integrantes de la Familia Casa de los Abuelos Años Dorados entrega mucho más de lo que es debido y nos damos por bien servidos con una sonrisa o un simple pero reconfortante gracias, esos detalles nos dan la fuerza para seguir dando lo mejor de nosotros.
- Sensibilidad: Descubrimiento de los factores que afectan el desarrollo personal, familiar y social.

4.1.4 Objetivos Institucionales

- Lograr un entorno físico estimulante, seguro y confortable que favorezca la autonomía y bienestar de la persona mayor.

- Organizar la dinámica del centro para fomentar la participación y las buenas relaciones personales, interpersonales y comunitarias.
- Proporcionar una amplia gama de servicios de salud y de cuidado personal de las personas adultos mayores.
- Prestar cuidados socio-sanitarios y de rehabilitación con una atención personalizada, respetando la voluntad de las personas mayores y su familia.
- Realizar enlaces interinstitucionales para consolidar los implementos necesarios (muletas, andaderas, sillas de ruedas ente otros) para minimizar la dependencia y limitaciones de los ancianos.
- Promover las relaciones humanas, la participación de la familia a través de actividades para el mantenimiento de las capacidades personales físicas, psíquicas y sociales que retrasan el deterioro y el grado de dependencia de nuestros mayores.
- Fomentar la autonomía y la independencia de los adultos mayores empleando acciones estratégicas vinculadas al deporte, actividad física y lúdica de la mano de especialistas en educación física.
- Proporcionar un ambiente seguro, con medidas de seguridad para prevenir accidentes, atención médica en caso de emergencia, y proporcionando un ambiente libre de abusos o negligencias.
- Apoyar la integración social, fomentando la participación de los adultos en actividades comunitarias, manteniendo las relaciones sociales a través de la organización de eventos que les permitan interactuar con personas de su misma edad y con la comunidad en general.

4.2 Sistematización de los resultados y análisis e interpretación de la información

Cuando se realiza el análisis e interpretación de la información recolectada, en el ámbito de la investigación cualitativa se coloca en práctica la categorización y jerarquización de las respuestas obtenidas a criterio propio de los informantes clave. Estos procesos hacen alusión a la

descripción, razonamiento y explicación de los resultados obtenidos, los cuales derivaron de las entrevistas emanadas haciendo énfasis en las apreciaciones de las mismas.

La información permitió categorizar las unidades a partir de la necesidad eminentemente práctica de agrupar los temas similares que tienen un sentido común para la investigación. Aquí no se pretende delimitar el texto o experiencia en partes, solo captar y entender el sentido general de la experiencia, basándose en la triangulación dialéctica de contrastación entre las ideas de los autores que describen el fenómeno, con el modelo real y la postura interpretativa de la investigadora, para responder de esta manera al propósito de la investigación.

A continuación, se presentan las categorías definidas las cuales llevan su nombre por el conjunto de pequeños atributos y criterio que son arbitrarios y refutable para Taylor y Bodgan (2011) “mientras uno más aprende acerca de una categoría, más rico es el conocimiento que uno posee acerca de ella” (p.62). Las mismas fueron seleccionadas para abordar el fenómeno en estudio y generar el corpus teórico pretendido, lo que engloba unos de los propósitos iniciales:

Cuadro 1. Descripción de Categorías y Subcategorías

| | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-----------------------|--|
| CATEGORIAS | AXIOLOGÍA DEPORTIVA | Sub-categorías | <i>Valores educativos en la práctica deportiva</i> |
| | | | <i>Experiencias lúdicas como actividad recreativa</i> |
| | | | <i>Actividad física para el adulto mayor</i> |
| | EXPERIENCIA DEL ADULTO MAYOR | Sub-categorías | <i>Características del adulto mayor en Venezuela</i> |
| | | | <i>Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas deportivas</i> |
| | | | <i>Beneficios de las Experiencias deportivas en el Adulto Mayor</i> |

Fuente: Rivas (2023).

4.3 Definición Conceptual de las Categorías y Subcategorías para el desarrollo de la Investigación

Debido a la presencia de las categorías durante todo el proceso investigativo se hace necesario definir conceptualmente como se identifican las mismas de acuerdo a la concepción de la investigadora. Por lo tanto, a continuación se asumirán las conceptualizaciones de las Categorías y las que emergen de ellas:

- Axiología Deportiva: Se asocia con el valor consiente que se tiene por las actividades físicas, deportivas y sus beneficios en el binomio mente cuerpo.

- Valores educativos en la práctica deportiva: Enmarca un conjunto de percepciones vinculadas a principios morales y sociales intrínsecos en las prácticas deportivas.

- Experiencias lúdicas: Es toda aquella actividad que realiza el adulto mayor en el tiempo libre con el objetivo de liberar tensiones, salir de la rutina diaria y obtener un poco de placer, diversión y entretenimiento.

- Actividad física para el adulto mayor: Se define como cualquier desplazamiento corporal repetido producido por el sistema musculoesquelético de la persona de la tercera edad con el consiguiente consumo de energía para revertir los cambios en la composición corporal asociados al envejecimiento.

- Experiencia del adulto mayor: Se encuentra relacionado a las vivencias desarrolladas por la persona de tercera edad a lo largo de su existencia de vida.

- Características del adulto mayor: Se asocian a personas mayores a 60 años de edad los cuales se presentan como motor motivante lleno de experiencias que pueden ser transmitidas a las nuevas generaciones.

- Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas deportivas: Estas se encuentran vinculadas a barreras u obstáculos material, físico, psicológico

o emocional que impide o dificulta a una persona la ejecución voluntaria y el pleno goce de las prácticas deportivas y ejercicios físicos.

- Beneficios de las Experiencias deportivas: Se encuentran asociados a las bondades derivadas de las actividades físicas y deportivas entre ellas: Bienestar físico, autoconfianza, sensación de autoevaluación, mayor seguridad y confianza en las tareas cotidianas, mejor dominio del cuerpo, aumento de la movilidad, mejor prontitud de respuesta a las propuestas de actividades.

4.4 Desgrabado, Identificación de Subcategorías y Reducción

| Informante: 1 – Adulto Mayor. Género: Femenino Edad: 72 años. Lugar de la Entrevista: Casa de los Abuelos. Fecha: 13/09/23. | |
|--|---|
| *Categoría -Subcategoría | Entrevista – Preguntas |
| <p>Axiología Deportiva</p> <p><i>Valores educativos en la práctica deportiva</i></p> <p>Experiencia del adulto mayor</p> <p><i>Beneficios de las Experiencias deportivas</i></p> | <p>Entrevistadora: 1) ¿Considera el deporte y el ejercicio físico importantes para su bienestar integral? Explique su respuesta.</p> <p>Informante: Considero que el deporte si es importante aunque da flojera hacerlo, y he escuchado mucho de mis nietos la importancia del deporte, pero tampoco ellos me acompañan. Las pocas veces que he tenido la oportunidad de hacer ejercicio me he sentido bien incluso más relajada, y me agrada sentirme así. Siento que duermo bien..... porque me despierto menos en las noches y me baja la inflamación de los tobillos.</p> |
| <p>Axiología Deportiva</p> <p><i>Valores educativos en la práctica deportiva</i></p> | <p>Entrevistadora: 2) ¿Las actividades físicas y deportivas realizadas en la institución le han permitido educarse en valores y colocarlos en práctica? Explicar su respuesta.</p> <p>Informante: Mire mijaaaa..... uno ya trae los valores que le han inculcao los abuelos y los papas di uno..... pero debo admitir que la experiencia en la casa de los abuelos ha sido muy bonita....porque????? Bueno porque uno comparte con otros viejitos como yo, y allí nos fijan las normas y hasta nos quitan la terquedad ja ja ja. Por ejemplo las profesoras nos dicen deben respetar las opiniones de los demás así piensen diferentes a ustedes... Respondan de buena manera y cuando fomen equipos de juego recuerden que son juegos no nos podemos enemistar porque otros compañeros nos ganen, entonces uno va colocando en práctica todo eso, que a veces se nos olvida porque vivimos solos o tenemos pocos amigos. También me gusta compartir y es algo que se coloca en práctica muy seguido aquí en este centro y las actividades deportivas nos unen más.</p> |
| <p>Axiología Deportiva</p> <p>Experiencia del adulto mayor</p> <p><i>Experiencias lúdicas</i></p> | <p>Entrevistadora: 3) Mencione al menos tres razones por las cuales le es agradable participar en los juegos y dinámicas recreativas desarrolladas en la Casa de los Abuelos. Expresé su opinión.</p> <p>Informante: Son tantas, pero bueno! yo diría que de las más importantes esta que disfruto mucho y me siento acompañada, el juego me ayudado a hacer</p> |

| | |
|--|---|
| <p><i>Beneficios de las Experiencias deportivas</i></p> | <p>nuevas amistades incluso de personas que habían sido mis vecinos por años y no había tenido la oportunidad de conocerlos en profundidad y también porque sé que estoy mejorando mi salud, ojalaaaa!... hubiese tenido tiempo antes para disfrutar la vida de esta manera.</p> |
| <p>Axiología Deportiva</p> <p>Experiencia del adulto mayor</p> <p><i>Valores educativos en la práctica deportiva</i></p> | <p>Entrevistadora: 4) ¿Desde su juventud ha sido consciente que las actividades físicas y deportivas le ayudarían a envejecer con calidad de vida?. Argumente su respuesta.</p> <p>Informante: No tanto! Porque a uno no lo enseñaron así, primero era aprender a hacer los oficios de la casa y ayudar a mi mamá, ya después era atender el hogar, el esposo, los hijos el trabajo y el tiempo pasaba volando. Ahora pienso diferente, pero el tiempo ya no se puede retroceder, lo bueno es tener esta oportunidad y aprovecharla al máximo.... No tengo más nada que decir!</p> |
| <p>Axiología Deportiva</p> <p>Experiencia del adulto mayor</p> | <p>Entrevistadora: 5) ¿La motivación familiar le ha impulsado a cuidarse física y mentalmente a través del ejercicio físico? Exprese su punto de vista.</p> <p>Informante: No..... en este sentido no me motiva, más bien me dicen usa el tapaboca, no te acerque muchos a las personas, no des mucha información de tu vida, entonces ni comparto conmigo ni me dejan compartir, yo les respondo, yo ya soy una vieja y ya bastante me han mandado en esta vida, déjenme ser libre a mí me gusta ir al ancianato.</p> |
| <p>Experiencia del adulto mayor</p> | <p>Entrevistadora: 6) ¿Asocia el envejecimiento con cambios en la vida social y enfermedades?. Describa detalladamente.</p> <p>Informante: Ahhhh! Cara de tristeza.... Bueno hija dicen que cuando uno está viejo no sirve para nada, y claro por supuesto uno va perdiendo facultades y ya no es lo mismo! Te sientes más débil ya no quieres salir como antes y las enfermedades también se apoderan de uno. Cuesta llevarle el ritmo a la gente joven y sana y eso muchas veces no lo comprende la familia. Si queremos compartir con los amigos entonces no podemos salir solos, hay que esperar que nos lleven, que se encuentren de buen ánimo para llevarte y esperarte sin aburrirse... entonces acudimos a las llamadas telefónicas para hacer vida social y allí viene el otro problema, porque me dicen, mamá quien va a pagar tanta cuenta telefónica, llame si es teléfono de casa, ya deje de hablar tanto ya llevas muchos minutos y entonces nos encontramos en un callejón sin salida y muchas veces ya cansados de vivir.</p> |
| <p>Experiencia del adulto mayor</p> <p><i>Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas deportivas</i></p> | <p>Entrevistadora: 7) ¿Se ha sentido vulnerable por no contar con los recursos necesarios para atender sus necesidades de salud, alimentación y compañía? En caso de ser positiva su respuesta, explique ¿por qué?</p> <p>Informante: En estos tiempos todos estamos siendo vulnerables, porque la situación económica está muy fuerte, ningún abuelo es solvente viviendo de una pensión o de los aportes que de a poco nos pueden dar nuestros hijos. En mi caso que sufro de la tensión, artritis y cardiomegalia tipo II, necesito un pastillero para poder vivir y ni hablar del tema de la comida.</p> |
| <p>Experiencia del adulto mayor</p> <p><i>Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas deportivas</i></p> | <p>Entrevistadora: 8) Desde su perspectiva. ¿Cuáles son los factores que le limitan a la práctica de ejercicio físico o deportes?</p> <p>Informante: Como te decía antes tengo mis condiciones de salud, y al tener los</p> |

| | |
|--|---|
| <p><i>Actividad física para el adulto mayor</i></p> | <p>dedos torcidos y mucho dolor en mis articulaciones me da miedo caerme, me canso muy rápido y no puedo usar botas deportivas porque no hay zapato que no me duela si son cerrados. Más vale los profesores y el personal de salud me llevan hacer caminatas recreativas porque uso bastón. Aquí en este centro nos dicen lo importante que es mantenernos en movimiento porque ahí está la salud.</p> |
| <p>Experiencia del adulto mayor</p> <p><i>Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas deportivas</i></p> <p><i>Beneficios de las Experiencias deportivas</i></p> | <p>Entrevistadora: 9) ¿Al practicar actividades físicas, deportivas en edad adulta ha observado algún beneficio hacia su salud?</p> <p>Informante: Mire muchacha, eso es relativo pues cuando las actividades son continuas me fatigo y el dolor se queda por días, ahora cuando son días por medio lo tolero más. Yo creo que el ejercicio es bueno para mi salud pero poco a poco. Yo veo en casos de mis compañeros a ellos les va mejor con actividades como yoga, ejercicios dirigidos, caminadas y hasta levantando esas cosas pesadas pues ellos se fortalecen el cuerpo entero, pues ellos no tienen tantas vainas como yo.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Informante: 2 – Hijo de Adulto Mayor 1. Género: Masculino Edad: 48 años. Lugar de la Entrevista: Casa de los Abuelos. Fecha: 13/09/23.</p> | |
| <p>*Categoría -Subcategoría</p> | <p>Entrevista – Preguntas</p> |
| <p>Axiología Deportiva</p> <p><i>Valores educativos en la práctica deportiva</i></p> <p><i>Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas deportivas</i></p> <p><i>Actividad física para el adulto mayor-</i></p> <p><i>Experiencias lúdicas</i></p> <p><i>Actividad física para el adulto mayor</i></p> | <p>Entrevistadora: 1) ¿Considera el deporte y el ejercicio físico importantes para el bienestar de su familiar? Explique su respuesta.</p> <p>Informante: Yo creo que el deporte y el ejercicio son buenos para todos, lo que pasa es no todos tenemos esa cultura y esa disciplina para hacerlo diariamente. También creo que nunca es tarde para empezar a practicarlo. Lo que pasa es que en el caso de las personas adultas tienen un sistema de creencias muy cerrado hacia ese tema. Desde mi experiencia, mi mamá aparte de presentar tantas enfermedades, cada una de ellas con distintos síntomas siempre está presente el dolor y aquí en la casa de los abuelos le hablan de lo importante que es caminar que es lo más que puede hacer, porque de resto conversa con amigas, le gusta coser, otras veces bordar y cuando están en los espacios para hacer ejercicio imita algunos estiramientos guiados por la profesora de educación física sentadita en una silla. En fin si es importante que los adultos tengan una rutina aunque sea poca de ejercicios y ellos después lo valoran.</p> |
| <p>Axiología Deportiva</p> <p><i>Valores educativos en la práctica deportiva</i></p> | <p>Entrevistadora: 2) ¿Las actividades físicas y deportivas realizadas en la institución le han permitido a su familiar educarse en valores y colocarlos en práctica? Explicar su respuesta:</p> <p>Informante: Bueno a mi manera de ver ellos son muy libres allí uuuhhmmm! sin embargo, hay normas que tanto los adultos mayores como nosotros los familiares debemos acatar. He tenido la oportunidad de ver ciertas actividades en la cancha deportiva y los docentes les explican él porque hacer las actividades y bajo ciertas que parámetros, y allí puedo percibir el respeto, la solidaridad, la amistad, la diversión y ellos son muy expresivos..... de todo esto es que ellos se sensibilizan y concientizan que hay comportamientos que han sido equívocos y ellos corrigen.</p> |
| <p>Axiología Deportiva</p> | <p>Entrevistadora: 3) Mencione al menos tres razones por las cuales a su familiar le es agradable participar en los juegos y dinámicas recreativas desarrolladas en la Casa de los Abuelos?. Exprese su opinión.</p> |

| | |
|---|---|
| <p><i>Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas deportivas</i></p> <p><i>Actividad física para el adulto mayor</i></p> <p><i>Experiencias Lúdicas</i></p> <p><i>Actividad física para el adulto mayor</i></p> | <p>Informante: En el caso de mi mamá no le gusta participar en casi nada que comprometa su movimiento por el dolor, pero si le gusta hacer caminatas acompañada de unas amigas que hizo dentro de la casa de los abuelos, ellas la toman de la mano y hablan mucho, yo creo que esa compañía le hace bien y más porque ella le gusta hablar mucho. Ha se me olvidaba ella le agrada ver cuando hacen ejercicios dirigidos por la docente, y ella puede hacer desde una silla, le gusta copiarlos y lo disfruta. Además, expresa con satisfacción que hizo ejercicios.</p> |
| <p><i>Valores educativos en la práctica deportiva</i></p> <p>Experiencia del adulto mayor</p> <p><i>Valores educativos en la práctica deportiva</i></p> | <p>Entrevistadora: 4) ¿Considera que su familiar desde su juventud ha sido consciente que las actividades físicas y deportivas le ayudarían a envejecer con calidad de vida?. Argumente su respuesta:</p> <p>Informante: No creo que mi mamá haya sido consiente de la importancia y el beneficio que traen las prácticas deportivas, de hecho hasta esta generación es que en mi familia se observa la práctica deportiva, es decir, tengo un hijo que hace atletismo y sobrinos que practican otras disciplinas de manera continua como el béisbol y voleibol, ella ve eso con admiración porque en su trayecto de vida nosotros sus hijos nunca hicimos nada de eso. Creo que en este momento hay un despertar donde los abuelos ven el deporte como algo benéfico.</p> |
| <p>Axiología Deportiva</p> <p><i>Valores educativos en la práctica deportiva</i></p> <p><i>Beneficios de las Experiencias deportivas</i></p> <p><i>Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas deportivas</i></p> | <p>Entrevistadora: 5) ¿La motivación familiar ha sido fuente de impulso para que el adulto mayor cultive el cuidado físico y mental a través de las actividades físico-recreativas? Exprese su punto de vista.</p> <p>Informante: Bueno como le dije antes en mi familia no existía una cultura deportiva y menos de cuidado personal a través del ejercicio físico, ahora sí creo que en este centro con los cuidados que tiene mi mamá y el trabajo de los cuidadores y especialistas es que uno ha caído en cuenta de lo importante de estas prácticas para uno envejecer con calidad de vida, siendo uno independiente. Bueno! decir que la familia es la motivación para que ella se cuide con ejercicio, en mi caso no le he respaldado en esto por la ignorancia de uno en el tema de salud integral es muy complejo para uno entender. Cuando el medico la ha atendido él le dice señora debe tratar de hacer ejercicio para que le baje un poco el dolor articular, pero ella dice que le aumenta, pero yo creo que eso es su punto de vista y esto la limita.</p> |
| <p>Experiencia del adulto mayor</p> | <p>Entrevistadora: 6) ¿Asocia el envejecimiento con cambios en la vida social y enfermedades?. Describa detalladamente.</p> <p>Informante: Claro yo a través de la experiencia con mi familiar he visto que con el trascender de los años a uno le van apareciendo diversas enfermedades y más con esos virus nuevos que han aparecido como el COVID 19, que mato tanta gente y otros quedaron mal de dolencias de todo tipo.... <u>El mundo está cambiando y las enfermedades también.</u> Y con la pandemia uno se aisló, y más los viejitos por ser vulnerables y si a eso le sumamos los antecedentes de salud de mi madre peor la cosa, gracias a Dios si a ella le dio eso sería muy leve. Pero en resumen la vejez la asociamos con enfermedad y otras veces con soledad, porque hasta uno con tanto trabajo los dejan solos para poder tratar cubrir las necesidades básicas.</p> |
| <p>Experiencia del adulto mayor</p> | <p>Entrevistadora: 7) ¿Ha percibido el sentimiento de vulnerabilidad en el adulto mayor por no contar con los recursos necesarios para atender sus necesidades de salud, alimentación y compañía? En caso de ser positiva</p> |

| | |
|--|--|
| <p><i>Características del adulto mayor</i></p> | <p>su respuesta, explique ¿por qué?</p> <p>Informante: Mireeeee eso es un tema muy fuerte para decirle! Yo a mi madre la veo y siento vulnerable en cada momento, pues ella aunque le llegan algunas ayudas y no se logran cubrir económicamente todo lo que necesita para vivir con calidad, aunque en este país ya casi nadie puede. Y no solo eso, eso involucra la salud, los alimentos, los servicios y para rematar los poco familiares que quedamos en este país trabajamos mil horas.... y lo digo exagerando porque a veces se trabaja hasta los fines de semanas para ayudarnos y por esta razón casi no se le puede brindar la compañía que ella de verdad necesita en el hogar y eso da tristeza uno sabe que en el cualquier momento parten de esta tierra y el tiempo no retrocede, pero como hace uno!.</p> |
| <p>Experiencia del adulto mayor</p> <p><i>Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas deportivas</i></p> | <p>Entrevistadora: 8) Desde su perspectiva. ¿Cuáles son los factores que limitan la práctica de ejercicio físico o deportes en el adulto mayor?</p> <p>Informante: Para mi hay muchos elementos entre ellos, mucho miedo a caerse por no controlar el peso de su cuerpo. Le da ansiedad por el dolor e inflamación articular descontrolada después de hacer actividades físicas repetidas. Y no se siente motivada pues no existe una cultura hacia las actividades físicas con una visión de salud integral.</p> |
| <p>Experiencia del adulto mayor</p> <p><i>Beneficios de las Experiencias deportivas</i></p> | <p>Entrevistadora: 9) ¿Ha observado beneficios en la salud del adulto mayor al practicar actividades físicas, deportivas en la institución que asiste?.</p> <p>Informante: Bueno he visto que las caminatas intermitentes le han permitido muchas veces alejarse de la seguridad del bastón para andar trayectos cortos. Respira mejor y la tensión se valora más nivelada... eso lo dicen los médicos y las profesoras de la casa de los abuelos.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Informante: 3 – Adulto Mayor 2. Género: Masculino Edad: 70 años. Lugar de la Entrevista: Casa de los Abuelos. Fecha: 14/09/23.</p> | |
| <p>*Categoría -Subcategoría</p> | <p>Entrevista – Preguntas</p> |
| <p>Axiología Deportiva</p> <p><i>Valores educativos en la práctica deportiva</i></p> <p><i>Beneficios de las Experiencias deportivas</i></p> <p>Experiencia del adulto mayor</p> <p><i>Beneficios de las Experiencias deportivas</i></p> | <p>Entrevistadora: 1) ¿Considera el deporte y el ejercicio físico importantes para su bienestar integral? Explique su respuesta.</p> <p>Informante: Claro profesora.... Tanto el deporte como el ejercicio es bueno para nosotros los adultos y los jóvenes también, yo no soy de hacer mucho ejercicio pero me gusta caminar muuucho y eso me mantiene vigoroso, por supuesto uno tiene que alimentarse bien. De más joven hice algo de natación y eso es un ejercicio muy bueno porque uno mueve todo el cuerpo y te ayuda mucho con las molestias musculares, además tiendes a desarrollar mucho tus pulmones y respiras sin problemas, por ejemplo a mí no me da casi gripe. Aquí en esta casa donde nos atienden al hacer deportes o ejercicio nos alegramos porque nos reímos mucho.</p> |
| <p>Axiología Deportiva</p> <p>Experiencia del adulto mayor</p> | <p>Entrevistadora: 2) ¿Las actividades físicas y deportivas realizadas en la institución le han permitido educarse en valores y colocarlos en práctica? Explicar su respuesta.</p> <p>Informante: Nosotros los viejos siempre aprendemos de todas las experiencias que tenemos, y uno aquí en esta institución donde sabemos que hacen esfuerzos para darnos atención buena, debemos comportarnos bien. Aquí</p> |

| | |
|--|---|
| <p><i>Experiencias lúdicas</i></p> <p><i>Valores educativos en la práctica deportiva</i></p> <p><i>Características del adulto mayor en Venezuela</i></p> | <p>nosotros hacemos muchas cosas, como jugar dominó, cartas, leemos, contamos chistes, hacemos ejercicios jugamos pelotas y todo eso tiene sus normas. Las personas que nos atienden siempre nos recuerdan el respeto entre todos y más de nosotros los hombres hacia las damas, no hay que tocarse y mucho menos faltarle el respeto a los demás.... Así también le dicen a las mujeres. Pero lo más importante es que todos seamos amigos porque somos iguales, y estamos aquí recibiendo un beneficio de la mano de Dios.</p> |
| <p>Axiología Deportiva</p> <p><i>Experiencias lúdicas</i></p> <p><i>Valores educativos en la práctica deportiva</i></p> <p><i>Actividad física para el adulto mayor</i></p> <p>Experiencia del adulto mayor</p> | <p>Entrevistadora: 3) Mencione al menos tres razones por las cuales le es agradable participar en los juegos y dinámicas recreativas desarrolladas en la Casa de los Abuelos. Exprese su opinión.</p> <p>Informante: Aplaude...! Siiii, hacer esas actividades me recuerda a la juventud, claro! Uno no tiene las mismas capacidades pero lo que se aprende no se olvida. Bueno, a mí siempre me gusta participar por la energía y motivación de los profesores y las señoras que nos guían para hacer las cosas, nosotros tenemos varios espacios y a veces nos dan como clases y uno aprende o por lo menos recuerda cosas. Aquí he hecho amigos y entre todos echamos broma y nos ayudamos, el día que no vengo me siento triste y desanimado. Lo importante, importante de todo es que uno no se siente solo, mire hija un día de soledad es un día perdido, y yo casi no tengo familia y los pocos que hay tienen sus responsabilidades diarias.</p> |
| <p>Axiología Deportiva</p> <p><i>Valores educativos en la práctica deportiva</i></p> <p><i>Beneficios de las Experiencias deportivas</i></p> <p>Experiencia del adulto mayor</p> <p><i>Beneficios de las Experiencias deportivas</i></p> | <p>Entrevistadora: 4) ¿Desde su juventud ha sido consciente que las actividades físicas y deportivas le ayudarían a envejecer con calidad de vida?. Argumente su respuesta.</p> <p>Informante: Que le puedo decir sobre eso! Bueno de cierta manera me di cuenta con los años y la madurez que la actividad física y el deporte es bueno para las personas, y lo saco por mí, porque yo casi no me enfermo, con decirle que los médicos que me revisan siempre me dicen Ricardo estas como un torooo fortachón, y con el corazón de un hombre de 20 años y yo me rio y le digo verdaaa!. Yo eso se lo atribuyo a los ejercicios que hago y tanto trabajo físico que hice a lo largo de mi vida. Y le digo una cosa! A veces cuando viene un compadre de borburata me voy con él a sembrar y hacer trabajo de campo los fines de semana y con eso me gano algo de monedas.</p> |
| <p>Axiología Deportiva</p> <p>Experiencia del adulto mayor</p> <p><i>Características del adulto mayor</i></p> | <p>Entrevistadora: 5) ¿La motivación familiar le ha impulsado a cuidarse física y mentalmente a través del ejercicio físico? Exprese su punto de vista.</p> <p>Informante: Pa eso le digo! Uno el hombre es más independiente para hacer las cosas, claro la familia a uno lo motiva a trabajar y a buscar mejores condiciones de vida pero cuando ellos dependen de uno, ahora en cuanto al cuidado de la salud eso es conciencia de uno... uno sabe cuándo está mal o bien, y sabe también las cosas que le hacen mal y bien, por eso le digo la familia puede decirle a uno y aupalto pero uno es el que decide.</p> |
| <p>Experiencia del adulto mayor</p> | <p>Entrevistadora: 6) ¿Asocia el envejecimiento con cambios en la vida social y enfermedades?. Describa detalladamente.</p> <p>Informante: Uy eso mitad y mitad, a veces lo veo en otros que están más jóvenes que yo y el cuerpo lo tienen enfermo. Otros al igual que yo tratan de llevar la vida alegre y esa actitud los mantiene bien. Ahora usted sabe algo aquí en este centro para adulto es donde usted ve cosas e historias muy tristes, hay gente que han sido abandonados por sus seres queridos y siempre están deprimidos en especial las señoras, en esos casos la familia es primordial</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>porque si ellos estuvieran pendientes creo que serían más felices. Por eso te dije al principio lo de las mitades, la compañía es muy importante a esta edad y los amigos más porque son los que permanecen hasta que Dios se los lleva.</p> |
| <p>Experiencia del adulto mayor</p> <p><i>Características del adulto mayor</i></p> | <p>Entrevistadora: 7) ¿Se ha sentido vulnerable por no contar con los recursos necesarios para atender sus necesidades de salud, alimentación y compañía? En caso de ser positiva su respuesta, explique ¿por qué?</p> <p>Informante: Mire amiga a veces no tener para la comida, para el pasaje, medicinas o el pago de servicios de tu hogar eso genera estrés y uno se siente impotente, a mi particularmente me genera mal carácter, pero ahí mismo me hablo a mí mismo, vas a resolver algo molestándote más vale hay que ser agradecido por lo que se tiene y palante eso es un juego mental en esta situación que tenemos en Venezuela... mire y aquí uno ve gente muy sola que llegan por sus medios que son de aquí cerca en el barrio pero no tienen personas que se preocupen por ellas y es como dice el dicho el que no tiene que lo meza saca su pie se mece... eso es así.</p> |
| <p>Experiencia del adulto mayor</p> <p><i>Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas deportivas</i></p> <p><i>Experiencias lúdicas</i></p> <p><i>Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas deportivas</i></p> <p><i>Valores educativos en la práctica deportiva</i></p> | <p>Entrevistadora: 8) Desde su perspectiva. ¿Cuáles son los factores que le limitan a la práctica de ejercicio físico o deportes?</p> <p>Informante: A mi ninguna, ojo uno esta consiente que no tiene las mismas fuerzas que de joven, pero si observo que las personas tienen temor a fracturas de caderas por caídas eso es común a nuestra edad por la cuestión de la descalcificación de los huesos, a los amigos les gusta más las actividades recreativas, como los juegos de mesas las bolas criollas entre otros. Y otros dicen que están muy viejos que a esta edad no se van a poner a eso, y aquí a uno se lo dicen que el ejercicio es importante para la salud por supuesto uno es libre de hacerlo o no.</p> |
| <p>Experiencia del adulto mayor</p> <p><i>Beneficios de las Experiencias deportivas</i></p> | <p>Entrevistadora: 9) ¿Al practicar actividades físicas, deportivas en edad adulta ha observado algún beneficio hacia su salud?</p> <p>Informante: Yo sigo observando esos beneficios en mi propia persona, mis molestias físicas son mínimas, uno se mueve a hacer sus cosas sin depender de nadie que lo lleve, porque uno parece un mendigo velando el tiempo de los demás para que lo acompañen a uno. El hacer sus actividades por su cuenta a uno le da seguridad para auto atenderse, si uno le provoca algo o una reparación en la casa uno lo hace. Pero si todo eso es bueno para uno.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Informante: 4 – Hija del Adulto Mayor 2. Género: Femenino Edad: 50 años. Lugar de la Entrevista: Casa de los Abuelos. Fecha: 15/09/23.</p> | |
| <p>*Categoría</p> <p>-Subcategoría</p> | <p>Entrevista – Preguntas</p> |
| <p>Axiología Deportiva</p> <p><i>Valores educativos en la práctica deportiva</i></p> <p>Experiencia del adulto mayor</p> | <p>Entrevistadora: 1) ¿Considera el deporte y el ejercicio físico importantes para el bienestar de su familiar? Explique su respuesta.</p> <p>Informante: Una mientras más vive más aprende, y por supuesto las prácticas deportivas y el ejercicio hecho con una intención saludable es muy positiva. En el caso de mi papá el da muestra de sentirse bien y aunque no lo dice el a diario camina, hizo natación, anduvo mucho tiempo en bicicleta y eso lo ha hecho enérgico y lleno de salud. A él le gusta mucho reunirse con amigos en la casa de los abuelos porque él se divierte y algo cómico es que es muy colaborador</p> |

| | |
|---|--|
| <i>Características del adulto mayor</i> | con los mantenimientos del centro, porque también maneja albañilería, electricidad y eso relacionado con tuberías de agua no sé cómo se llama. |
| Axiología Deportiva <i>Valores educativos en la práctica deportiva</i> <i>Actividad física para el adulto mayor</i> | Entrevistadora: 2) ¿Las actividades físicas y deportivas realizadas en la institución le han permitido a su familiar educarse en valores y colocarlos en práctica? Explicar su respuesta: Informante: De por sí mi papá es muy respetuoso y muy amigo de sus amigos a él le gusta alegrar a los demás hace chistes goza de un humor privilegiado y se motiva a hacer todas las actividades físicas para motivar a los otros y tomen la iniciativa, este lugar para los adultos existen normas que tanto ellos y nosotros sus familiares debemos cumplir, y eso también se observa en todos los espacios. Los docentes y colaboradores buscan a que los abuelos se sientan bien, coman, los cuidan, los divierten y sobre todo les inculcan a valorarse a ellos mismos a través del cuidado diario, el aseo personal, y haciendo ejercicios físicos y mentales para que se sientan cada vez mejor. |
| Axiología Deportiva <i>Características del adulto mayor en Venezuela</i> <i>Experiencias lúdicas</i> Experiencia del adulto mayor | Entrevistadora: 3) Mencione al menos tres razones por las cuales a su familiar le es agradable participar en los juegos y dinámicas recreativas desarrolladas en la Casa de los Abuelos?. Exprese su opinión. Informante: Primero por socializar y compartir con personas de su edad en ese espacio hecho para ellos. Segundo: jugar ocupar su tiempo libre, porque es importante decir que el viene aquí por su voluntad, para ser feliz a otros y serlo el mismo. Para compartir sus experiencias de vida y sentirse útil apoyando a los demás, yo creo que él se siente bien haciendo consiente a otras personas que esta etapa de la vida no es pérdida sino de disfrutar. |
| Axiología Deportiva <i>Beneficios de las Experiencias deportivas</i> <i>Valores educativos en la práctica deportiva</i> | Entrevistadora: 4) ¿Considera que su familiar desde su juventud ha sido consciente que las actividades físicas y deportivas le ayudarían a envejecer con calidad de vida?. Argumente su respuesta: Informante: Bueno de cierta forma sí, porque la natación ha sido parte de su ejercitación y le atribuye a esta práctica su buena capacidad respiratoria, de hecho mis hijos están inscritos en natación por recomendación de él hace como 4 años. Poco a poco nos ha inculcado que la gente no debe ser perezosa que deben caminar y no quedarse inerte en una silla, jajaja si ni siquiera barriga tiene. De una forma u otra él ha querido que en nuestra familia haya deportistas. |
| Axiología Deportiva <i>Beneficios de las Experiencias deportivas</i> <i>Valores educativos en la práctica deportiva</i> Experiencia del adulto mayor | Entrevistadora: 5) ¿La motivación familiar ha sido fuente de impulso para que el adulto mayor cultive el cuidado físico y mental a través de las actividades físico-recreativas? Exprese su punto de vista. Informante: Más bien creo que conoce en su persona los beneficios del ejercicio físico y se automotiva, su persona es imagen de respeto y de animar a otros, porque uno a la vida vino a ser feliz, estas son sus palabras. Lo que si observo es que siempre pregunta a mis hijos cómo evolucionan en sus prácticas deportivas y los entusiasma a ser cada vez mejores. Desde mi apreciación todo depende de la actitud que tengas hacia la vida y las ganas que tengas por estar bien integralmente, incluyendo los pensamientos, porque una persona atormentada es sinónimo de enfermedad. |
| Experiencia del adulto mayor <i>Características del adulto mayor</i> | Entrevistadora: 6) ¿Asocia el envejecimiento con cambios en la vida social y enfermedades?. Describa detalladamente. Informante: Bueno todo está relacionado, pero muchas veces el estar consiente de tu realidad y la aceptación te quita presión ante la vida, es normal que cuando uno suma años parece que aparen malestares en el cuerpo y hay |

| | |
|--|--|
| <i>Beneficios de las Experiencias deportivas</i> | cosas que se desacomodan pero eso parece una ley de vida. Claro! hay casos donde tú ves la persona envejecer y todo normal.....Según mi experiencia se me ha abierto la curiosidad por preguntar cuál es el secreto? Y la respuesta ha sido vivir en paz, comer sano y hacer ejercicio, y eso es algo que todo el mundo sabe pero pocos lo hacen con disciplina. |
| Experiencia del adulto mayor | Entrevistadora: 7) ¿Ha percibido el sentimiento de vulnerabilidad en el adulto mayor por no contar con los recursos necesarios para atender sus necesidades de salud, alimentación y compañía? En caso de ser positiva su respuesta, explique ¿por qué? Informante: Bueno más que de vulnerabilidad es preocupación por tener lo necesario para cubrir el día a día, lo digo por la comida, porque por salud no ha habido problemas.... Ahora en compañía si preocupa un poco porque mi padre es viudo de su segunda pareja y sus otros hijos están fuera del país. Por los momentos yo le apoyo en limpieza y con mantener su ropa limpia. De resto él hace vida aquí en este centro que le agrada mucho y come aquí. |
| Experiencia del adulto mayor <i>Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas deportivas</i> <i>Experiencias lúdicas</i> | Entrevistadora: 8) Desde su perspectiva. ¿Cuáles son los factores que limitan la práctica de ejercicio físico o deportes en el adulto mayor? Informante: Considero que mi papá conoce sus alcances y sus limitaciones para hacer actividad física, muchas veces si expresa que es más lento y que debe hacer las cosas con cuidado, que la vista le falla y siempre se le olvidan los lentes adaptados porque no se acostumbra, por eso se resiste a hacer actividades de precisión como las bolas criollas y ojo si juega pero la vista le echa broma!...También le puedo comentar que manifiesta asombro porque la gente menor que él a veces no les gusta hacer actividades recreativas y dice ellos pierden el tiempo con esa actitud de amargados. |
| Experiencia del adulto mayor <i>Beneficios de las Experiencias deportivas</i> | Entrevistadora: 9) ¿Ha observado beneficios en la salud del adulto mayor al practicar actividades físicas, deportivas en la institución que asiste?. Informante: Si siempre veo esos beneficios, mejor semblante, mejor humor, facilidad de movimiento, autonomía para sus actividades personales, pero sobretodo ganas de seguir viviendo la vida sin cansarse, de verdad eso es un ejemplo que estoy adoptando para mi hogar. |

| | |
|--|---|
| Informante: 5 – Docente Especialista en Educación Física. Género: Femenino Edad: 38 años. Lugar de la Entrevista: Casa de los Abuelos. Fecha: 15/09/23. | |
| *Categoría -Subcategoría | Entrevista – Preguntas |
| Axiología Deportiva <i>Valores educativos en la práctica deportiva</i> | Entrevistadora: 1) ¿Considera el deporte y el ejercicio físico importantes para el bienestar integral del adulto mayor? Explique su respuesta. Informante: Bien.... Como docente de educación física puedo decir que la salud del ser humano se encuentra en el movimiento, es decir, hay que moverse...he he Y se lo digo profe porque la gente sedentaria se enferma.... Para la gente mayor es mucho más importante. Bueno desde mi formación el concepto de salud está relacionado con el bienestar integral, visto como el equilibrio mente y cuerpo, y ahora yo le sumaría espíritu. En mi trabajo uno tiene que explicarles a los adultos la importancia de todo... Te explico, por qué y para qué? De las actividades.... La idea es que ellos entiendan que el deporte y el ejercicio físico deben ser parte de sus rutinas para una mejor calidad de su |

| | |
|---|--|
| <p><i>Beneficios de las Experiencias deportivas</i></p> | <p>salud. Sin embargo, en los varones algunos son aficionados al fútbol, de hecho son fanáticos de equipos como la vino tinto, lo que me facilita la tarea motivacional. Ahora desde mi perspectiva te puedo afirmar que las actividades físicas científicamente comprobado que ayudan a mantener el cuerpo en excelentes condiciones colocando las enfermedades a raya, pero sobretodo las personas adultas que practican alguna rutina su actitud hacia la vida es muy positiva.</p> |
| <p>Axiología Deportiva</p> <p>Experiencia del adulto mayor</p> <p><i>Valores educativos en la práctica deportiva</i></p> | <p>Entrevistadora: ¿Las actividades físicas y deportivas realizadas en la institución fomentan la educación en valores y su puesta en práctica por los adultos mayores? Explicar su respuesta:</p> <p>Informante: La planificación y el sistema de trabajo que mis compañeros y mi persona ejecutamos se sustentan en objetivos a corto plazo, pues hay que recordar que las personas mayores que asisten aquí son muy diversas..... y claro aunque se cuentan con personas con cierto nivel académicos, también es cierto que nos llegan algunos abuelos que de broma saben leer... y es donde podemos evidenciar la cultura, valores arraigados y las creencias algunas de ellas hasta destructivas. Ciertamente, muchos de ellos requieren desaprender para reaprender valores y se evidencia muchas veces buscan defenderse porque han sido maltratados. En lo que respecta a las actividades físicas y deportivas tratamos que consoliden amistades a través del trabajo de equipos, se fomenta la igualdad, el respeto, solidaridad, el compañerismo, ayuda mutua, la perseverancia, honestidad pero sobre todo el humanismo entre los mismos.</p> |
| <p>Axiología Deportiva</p> <p><i>Experiencias lúdicas</i></p> <p><i>Beneficios de las Experiencias deportivas</i></p> | <p>Entrevistadora: 3) Mencione al menos tres razones por las cuales a los adultos mayores les gusta participar en los juegos y dinámicas recreativas desarrolladas en la Casa de los Abuelos?. Exprese su opinión.</p> <p>Informante: -En mi opinión yo estoy segura que el juego les anima relacionarse con otros de manera sana e independiente. -Otra es que traen al presente experiencias de su juventud y les alegra la vida recordar cómo les hacía sentir estas actividades. -Les ayuda a mejorar su estado de ánimo.</p> |
| <p>Axiología Deportiva</p> <p><i>Valores educativos en la práctica deportiva</i></p> <p><i>Beneficios de las Experiencias deportivas</i></p> | <p>Entrevistadora: 4) ¿Es común observar entre los adultos mayores que atiende un nivel de conciencia sobre las bondades de las actividades físicas y deportivas y el impacto sobre su calidad de vida?. Argumente su respuesta.</p> <p>Informante: Realmente no es común observar que los adultos mayores sean conscientes sobre las bondades que derivan de las actividades físicas y deportivas, ellos en teoría te pueden asegurar que debe ser bueno hacer ejercicio pero no viene de una experiencia propiamente dicha. Algo que sí le puedo asegurar es que los que han comenzado conscientemente a hacer actividades físicas como recreación expresan un buen sentir a través de su dinamismo.</p> |
| <p>Axiología Deportiva</p> <p>Experiencia del adulto mayor</p> | <p>Entrevistadora: 5) ¿Considera que la motivación familiar para los adultos mayores representa un elemento que le impulsa a cuidarse física y mentalmente a través del ejercicio físico? Exprese su punto de vista.</p> <p>Informante: Bueno profe eso es un tema que tiene muchas vertientes pero sobretodo hay que recordar que la mayoría de los adultos vienen a esta institución porque se encuentran solos en sus hogares y requieren de apoyo en</p> |

| | |
|--|---|
| <p><i>Características del adulto mayor</i></p> <p><i>Actividad física para el adulto mayor</i></p> <p><i>Experiencias lúdicas</i></p> <p><i>Características del adulto mayor</i></p> | <p>sus áreas vitales o sus familias casi no tienen el tiempo para atenderlos... ojo según sus propias palabras. Desde mi punto de vista los familiares son el aliciente que les llena la vida porque ellos esperan ser valorados, cuidados y retribuidos en afecto. La mayoría de ellos buscan a hacer adaptaciones siempre y cuando se encuentren motivados encontrándole sentido a sus vidas y en eso la familia tiene mucha responsabilidad. En mi particular..... He tenido experiencias donde los familiares los llevan para que ellos socialicen, hagan ejercicios, deportes, jueguen, coman y compartan pero siempre están a la expectativa que van de nuevo por ellos a buscarlos, es decir, ellos hacen actividades con mucho placer porque es su momento seleccionado para disfrutar y nada más. Otros sin embargo, van por sus propios medios y en otros casos acompañados por vecinos que hacen su caridad, pero en resumen si los familiares los respaldan ellos acceden a cuidarse para ellos.</p> |
| <p>Experiencia del adulto mayor</p> <p><i>Características del adulto mayor</i></p> <p><i>Valores educativos en la práctica deportiva</i></p> <p>Experiencia del adulto mayor</p> <p><i>Características del adulto mayor</i></p> <p><i>Beneficios de las Experiencias deportivas</i></p> <p>Experiencia del adulto mayor</p> | <p>Entrevistadora: 6) ¿Asocia el envejecimiento con cambios en la vida social y enfermedades?. Describa detalladamente.</p> <p>Informante: Le puedo decir que el envejecimiento es una etapa normal de la vida, lo que pasa es que no todos nos enfocamos para vivirla con sabiduría. Los que lleguemos a esa etapa seremos bendecidos yyy.....! pero todo depende de cómo usted haya cuidado su cuerpo y sus emociones. Claro que el deterioro del cuerpo se observa con los años, pero si una persona vive con excesos, vicios y tormentos al llegar a adulto las enfermedades harán presa de él o ella. Y por supuesto con la vejez llegan cambios físicos, y hasta en tu vida social, pero eso no es una norma, se puede envejecer con calidad de vida. Lo que le digo se basa en experiencias de otros ancianos quienes se sienten vigorosos por hacer ejercicio, ingerir alimentos saludables y practicar actividades donde se sienten útiles para su familia y sociedad. <u>La mayoría de personas adultas enferman por no amarse y respetarse a sí mismos.</u></p> |
| <p>Experiencia del adulto mayor</p> <p><i>Características del adulto mayor en Venezuela</i></p> | <p>Entrevistadora: 7) Desde su experiencia en la Casa de los Abuelos Años Dorados ¿ha percibido el sentido vulnerabilidad en los adultos por no contar con los recursos necesarios para atender sus necesidades de salud, alimentación y compañía? En caso de ser positiva su respuesta, explique ¿por qué?.</p> <p>Informante: Siempre, siempre eso uno lo percibe!... Muchas de las personas que atendemos en este momento hablan de las cosas que carecen, que no comen las tres comidas, que les falta el dinero para los medicamentos que tienen prescritos para la tensión arterial, para la diabetes, la artritis entre otros. A veces algunos se expresan con lágrimas en sus ojos, en especial las señoras y allí muestran su vulnerabilidad. Sin embargo, otros son más alegres y te dicen que el tiempo o la vida es corta para uno amargarse y asumen los sucesos de la vida con naturalidad. Ahora, yo le digo que un alto porcentaje de los ancianos te dicen que su situación es fuerte.... donde se sienten abandonados por sus familias y gracias a Dios existe esta casa de cuidados para ellos, pues es un lugar que les sirve para su distracción, atención y para obtener otras veces sus medicamentos. Aquí buscamos ayudarlos a través de otros organismos competentes, alcaldía y organizaciones que les donen por ejemplo los que necesitan bastones u operaciones para sus ojos y otras necesidades más, pues nosotros nos identificamos con sus necesidades.</p> |
| <p>Experiencia del adulto mayor</p> | <p>Entrevistadora: 8) Desde su perspectiva. ¿Cuáles son los factores que limitan a los adultos mayores hacia la práctica de ejercicio físico o deportes?</p> |

| | |
|---|---|
| <p><i>Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas deportivas</i></p> <p><i>Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas deportivas</i></p> | <p>Informante: Le comento que cada caso en los adultos mayores que asisten al centro es particular..... y porque le digo esto?... porque uno primero les explica cuáles son las actividades del día, muchos de ellos conocen la dinámica de la institución, y más el abordaje del área que los especialistas en educación física desarrollamos. Como le dije hay particularidades, los adultos que tienen limitaciones físicas por cirugías anteriores, por recomendación médica y otros por resistencia a ejecutar por falta de interés. Pero debo hacer una salvedad la motivación extrínseca juega un papel importante en este aspecto. También debo decirle que las actividades se clasifican en lúdicas y físico-deportivas. Pero desde mi perspectiva aparte de la motivación, a muchos de ellos les da miedo caerse porque no coordinan bien sus movimientos otros dicen que cuando se mueven muy rápido al otro día les duelen sus músculos y articulaciones. Pero cuando entre ellos hacen amistad y uno les explica lo importante que es hacer ejercicios aunque sea un poco ellos acceden a participar en actividades con ciertas reserva pero si lo hacen.</p> |
| <p>Experiencia del adulto mayor</p> <p><i>Beneficios de las Experiencias deportivas</i></p> <p><i>Actividad física para el adulto mayor</i></p> <p><i>Valores educativos en la práctica deportiva</i></p> <p><i>Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas deportivas</i></p> <p>Experiencia del adulto mayor</p> | <p>Entrevistadora: 9) ¿Qué beneficios han traído las prácticas de actividades físicas, deportivas en la salud de los adultos que atiende?.</p> <p>Informante: Dentro de esos beneficios yo he visto mejor movilidad en sus cuerpos. Otro es una actitud positiva para un mejor vivir, pues expresan que se sienten más independientes para hacer sus actividades dentro de sus hogares. También puedo decirles que un grupo como de cuatro ancianos han dado muestra de regulación de peso ojo! no por bajo consumo de alimentos sino por ejercicio continuo! Los que se han hecho conscientes que la actividad física les beneficia solicitan nuevas experiencias pues muchos de ellos nunca lo habían practicado. Debo aclarar que las creencias que ellos traen a lo largo de su vida es lo que también muchas veces los limitan para que se empoderen del ejercicio como parte de su rutina. En este particular, los que se manifiestan sanos, pero solos por falta de compañía o familia mejoran mucho su estado de ánimo haciendo de este lugar su segunda casa.</p> |

4.5 Resultados por Categorías y Subcategorías (Reducción)

Cuadro N° 2

Categoría: **Axiología Deportiva**

Subcategoría: *Valores educativos en la práctica deportiva.*

| Informante N° | Texto |
|------------------|---|
| 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Considero que el deporte si es importante aunque da flojera hacerlo. 2. uno ya trae los valores que le han inculcao los abuelos y los papas di uno. 3. allí nos fijan las normas y hasta nos quitan la terquedad. 4. las profesoras nos dicen deben respetar las opiniones de los demás así piensen diferentes a ustedes. 5. Respondan de buena manera y cuando formen equipos de juego... entonces uno va colocando en práctica todo eso. 6. ... las actividades deportivas nos unen más. 7. Ahora pienso diferente, pero el tiempo ya no se puede retroceder, lo bueno es tener esta oportunidad y aprovecharla al máximo. |
| 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Yo creo que el deporte y el ejercicio son buenos para todos, lo que pasa es no todos tenemos esa cultura y esa disciplina para hacerlo diariamente. |

| | |
|---|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 2. Lo que pasa es que en el caso de las personas adultas tienen un sistema de creencias muy cerrado hacia ese tema. 3. En fin si es importante que los adultos tengan una rutina aunque sea poca de ejercicios y ellos después lo valoran. 4. Hay normas que tanto los adultos mayores como nosotros los familiares debemos acatar. 5. Los docentes les explican él porque hacer las actividades y bajo ciertas que parámetros, y allí puedo percibir el respeto, la solidaridad, la amistad, la diversión y ellos son muy expresivos. 6. No creo que mi mamá haya sido consciente de la importancia y el beneficio que traen las prácticas deportivas. 7. Creo que en este momento hay un despertar donde los abuelos ven el deporte como algo benéfico. 8. En mi familia no existía una cultura deportiva y menos de cuidado personal a través del ejercicio físico. |
| 3 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Tanto el deporte como el ejercicio es bueno para nosotros los adultos y los jóvenes también 2. Las personas que nos atienden siempre nos recuerdan el respeto entre todos y más de nosotros los hombres hacia las damas, no hay que tocarse y mucho menos faltarle el respeto a los demás. 3. Uno no tiene las mismas capacidades pero lo que se aprende no se olvida. 4. Me di cuenta con los años y la madurez que la actividad física y el deporte es bueno para las personas. 5. Aquí a uno se lo dicen que el ejercicio es importante para la salud por supuesto uno es libre de hacerlo o no. |
| 4 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Por supuesto las prácticas deportivas y el ejercicio hecho con una intención saludable es muy positiva. 2. De por sí mi papá es muy respetuoso y muy amigo de sus amigos a él le gusta alegrar a los demás. 3. Se motiva a hacer todas las actividades físicas para motivar a los otros y tomen la iniciativa.. 4. Este lugar para los adultos existen normas que tanto ellos y nosotros sus familiares debemos cumplir. 5. De hecho mis hijos están inscritos en natación por recomendación de él hace como 4 años. 6. Poco a poco nos ha inculcado que la gente no debe ser perezosa que deben caminar y no quedarse inerte en una silla. 7. De una forma u otra él ha querido que en nuestra familia haya deportistas. 8. Lo que si observo es que siempre pregunta a mis hijos cómo evolucionan en sus prácticas deportivas y los entusiasma a ser cada vez mejores. |
| 5 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Puedo decir que la salud del ser humano se encuentra en el movimiento. 2. Porque la gente sedentaria se enferma. 3. La idea es que ellos entiendan que el deporte y el ejercicio físico deben ser parte de sus rutinas para una mejor calidad de su salud. 4. En los varones algunos son aficionados al fútbol, de hecho son fanáticos de equipos como la vino tinto. 5. Muchos de ellos requieren desaprender para reaprender valores y se evidencia muchas veces buscan defenderse porque han sido maltratados. 6. En lo que respecta a las actividades físicas y deportivas tratamos que consoliden amistades a través del trabajo de equipos, se fomenta la igualdad, el respeto, solidaridad, el compañerismo, ayuda mutua, la perseverancia, honestidad pero sobre todo el humanismo entre los mismos. 7. Realmente no es común observar que los adultos mayores sean conscientes sobre las bondades que derivan de las actividades físicas y deportivas. 8. Ellos en teoría te pueden asegurar que debe ser bueno hacer ejercicio pero no viene de una experiencia propiamente dicha. 9. Todo depende de cómo usted haya cuidado su cuerpo y sus emociones. 10. Los que se han hecho conscientes que la actividad física les beneficia solicitan nuevas experiencias pues muchos de ellos nunca lo habían practicado. |

Fuente: Rivas (2023).

Cuadro N° 3**Categoría: Axiología Deportiva****Subcategoría: Experiencias lúdicas como actividad recreativa.**

| Informante N° | Texto |
|------------------|--|
| 1 | 1. el juego me ayudado a hacer nuevas amistades incluso de personas que habían sido mis vecinos por años. |
| 2 | 1. ...conversa con amigas, le gusta coser, otras veces bordar 2. ellas la toman de la mano y hablan mucho, yo creo que esa compañía le hace bien y más porque ella le gusta hablar mucho. |
| 3 | 1. Aquí nosotros hacemos muchas cosas, como jugar dominó, cartas, leemos, contamos chistes, hacemos ejercicios jugamos pelotas y todo eso tiene sus normas. 2. hacer esas actividades me recuerda a la juventud. 3. a los amigos les gusta más las actividades recreativas, como los juegos de mesas las bolas criollas entre otros. |
| 4 | 1. jugar ocupar su tiempo libre, porque es importante decir que el viene aquí por su voluntad, para ser feliz a otros y serlo el mismo. 2. manifiesta asombro porque la gente menor que él a veces no les gusta hacer actividades recreativas y dice ellos pierden el tiempo con esa actitud de amargados. |
| 5 | 1. el juego les anima relacionarse con otros de manera sana e independiente. 2. ellos hacen actividades con mucho placer porque es su momento seleccionado para disfrutar y nada más. |

Fuente: Rivas (2023).

Cuadro N° 4**Categoría: Axiología Deportiva****Subcategoría: Actividad física para el adulto mayor.**

| Informante N° | Texto |
|------------------|---|
| 1 | 1. Aquí en este centro nos dicen lo importante que es mantenernos en movimiento porque ahí está la salud.... |
| 2 | 1. aquí en la casa de los abuelos le hablan de lo importante que es caminar que es lo más que puede hacer. 2. cuando están en los espacios para hacer ejercicio imita algunos estiramientos guiados por la profesora de educación física sentadita en una silla. 3. si le gusta hacer caminatas acompañada de unas amigas que hizo dentro de la casa de los abuelos. 4. ella le agrada ver cuando hacen ejercicios dirigidos por la docente, y ella puede hacer desde una silla, le gusta copiarlos y lo disfruta. Además, expresa con satisfacción que hizo ejercicios. |
| 3 | 1. a mí siempre me gusta participar por la energía y motivación de los profesores y las señoras que nos guían para hacer las cosas, nosotros tenemos varios espacios y a veces nos dan como clases y uno aprende o por lo menos recuerda cosas. |
| 4 | 1. Los docentes y colaboradores buscan a que los abuelos se sientan bien, coman, los cuidan, los divierten. 2. les inculcan a valorarse a ellos mismos a través del cuidado diario, el aseo personal, y haciendo ejercicios físicos y mentales para que se sientan cada vez mejor. |
| 5 | 1. He tenido experiencias donde los familiares los llevan para que ellos socialicen, hagan ejercicios, deportes, jueguen, coman y compartan pero siempre están a la expectativa que van de nuevo por ellos a buscarlos. 2. ...cuatro ancianos han dado muestra de regulación de peso ojo! no por bajo consumo de |

alimentos sino por ejercicio continuo.

Fuente: Rivas (2023).

Cuadro N° 5

Categoría: Experiencia del adulto mayor

Subcategoría: *Características del adulto mayor en Venezuela.*

| Informante N° | Texto |
|------------------|---|
| 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. he escuchado mucho de mis nietos la importancia del deporte, pero tampoco ellos me acompañan. 2. yo diría que de las más importantes esta que disfruto mucho y me siento acompañada. 3. a uno no lo enseñaron así, primero era aprender a hacer los oficios de la casa y ayudar a mi mamá, ya después era atender el hogar, el esposo, los hijos el trabajo y el tiempo pasaba volando. 4. entonces ni comparten conmigo ni me dejan compartir, yo les respondo, yo ya soy una vieja y ya bastante me han mandado en esta vida, déjenme ser libre a mí me gusta ir al ancianato. 5. dicen que cuando uno está viejo no sirve para nada, y claro por supuesto uno va perdiendo facultades y ya no es lo mismo. 6. Te sientes más débil ya no quieres salir como antes y las enfermedades también se apoderan de uno. 7. Cuesta llevarle el ritmo a la gente joven y sana y eso muchas veces no lo comprende la familia. 8. En estos tiempos todos estamos siendo vulnerables, porque la situación económica está muy fuerte. |
| 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. de hecho hasta esta generación es que en mi familia se observa la práctica deportiva 2. tengo un hijo que hace atletismo y sobrinos que practican otras disciplinas de manera continua como el béisbol y voleibol, ella ve eso con admiración porque en su trayecto de vida nosotros sus hijos nunca hicimos nada de eso. 3. a través de la experiencia con mi familiar he visto que con el trascender de los años a uno le van apareciendo diversas enfermedades. 4. El mundo está cambiando y las enfermedades también. 5. en resumen la vejez la asociamos con enfermedad y otras veces con soledad, porque hasta uno con tanto trabajo los dejan solos para poder tratar cubrir las necesidades básicas. 6. Yo a mi madre la veo y siento vulnerable en cada momento, pues ella aunque le llegan algunas ayudas y no se logran cubrir económicamente todo lo que necesita para vivir con calidad. |
| 3 | <ol style="list-style-type: none"> 1. De más joven hice algo de natación y eso es un ejercicio muy bueno porque uno mueve todo el cuerpo. 2. Nosotros los viejos siempre aprendemos de todas las experiencias que tenemos. 3. Pero lo más importante es que todos seamos amigos porque somos iguales, y estamos aquí recibiendo un beneficio. 4. Aquí he hecho amigos y entre todos echamos broma y nos ayudamos, el día que no vengo me siento triste y desanimado. 5. un día de soledad es un día perdido, y yo casi no tengo familia y los pocos que hay tienen sus responsabilidades diarias. 6. eso se lo atribuyo a los ejercicios que hago y tanto trabajo físico que hice a lo largo de mi vida. 7. Uno el hombre es más independiente para hacer las cosas, claro la familia a uno lo motiva a trabajar y a buscar mejores condiciones de vida. 8. ahora en cuanto al cuidado de la salud eso es conciencia de uno... uno sabe cuándo está mal o bien, y sabe también las cosas que le hacen mal y bien. 9. a veces lo veo en otros que están más jóvenes que yo y el cuerpo lo tienen enfermo. 10. en esos casos la familia es primordial porque si ellos estuvieran pendientes creo que serían más felices. 11. es muy importante a esta edad y los amigos más porque son los que permanecen hasta que Dios se los lleva. |

| | |
|----------|---|
| | <p>12. a veces no tener para la comida, para el pasaje, medicinas o el pago de servicios de tu hogar eso genera estrés y uno se siente impotente.</p> <p>12. vas a resolver algo molestándote más vale hay que ser agradecido por lo que se tiene y palante eso es un juego mental.</p> |
| <p>4</p> | <p>1. En el caso de mi papá el da muestra de sentirse bien y aunque no lo dice el a diario camina, hizo natación, anduvo mucho tiempo en bicicleta y eso lo ha hecho enérgico y lleno de salud.</p> <p>2. Primero por socializar y compartir con personas de su edad en ese espacio hecho para ellos.</p> <p>3. Para compartir sus experiencias de vida y sentirse útil apoyando a los demás, yo creo que él se siente bien haciendo consiente a otras personas que esta etapa de la vida no es pérdida sino de disfrutar.</p> <p>4. todo depende de la actitud que tengas hacia la vida y las ganas que tengas por estar bien integralmente, incluyendo los pensamientos, porque una persona atormentada es sinónimo de enfermedad.</p> <p>5. muchas veces el estar consiente de tu realidad y la aceptación te quita presión ante la vida, es normal que cuando uno suma años parece que aparen malestares en el cuerpo y hay cosas que se desacomodan pero eso parece una ley de vida...</p> <p>6. más que de vulnerabilidad es preocupación por tener lo necesario para cubrir el día a día</p> <p>7. en compañía si preocupa un poco porque mi padre es viudo de su segunda pareja y sus otros hijos están fuera del país.</p> <p>8. él hace vida aquí en este centro que le agrada mucho y come aquí.</p> |
| <p>5</p> | <p>1. hay que recordar que las personas mayores que asisten aquí son muy diversas.</p> <p>2. claro aunque se cuentan con personas con cierto nivel académicos, también es cierto que nos llegan algunos abuelos que de broma saben leer... y es donde podemos evidenciar la cultura, valores arraigados y las creencias algunas de ellas hasta destructivas.</p> <p>3. hay que recordar que la mayoría de los adultos vienen a esta institución porque se encuentran solos en sus hogares y requieren de apoyo en sus áreas vitales o sus familias casi no tienen el tiempo para atenderlos.</p> <p>4. los familiares son el aliciente que les llena la vida porque ellos esperan ser valorados, cuidados y retribuidos en afecto.</p> <p>5. La mayoría de ellos buscan a hacer adaptaciones siempre y cuando se encuentren motivados encontrándole sentido a sus vidas...en eso la familia tiene mucha responsabilidad.</p> <p>6. en resumen si los familiares los respaldan ellos acceden a cuidarse para ellos.</p> <p>7. Le puedo decir que el envejecimiento es una etapa normal de la vida, lo que pasa es que no todos nos enfocamos para vivirla con sabiduría.</p> <p>8. si una persona vive con excesos, vicios y tormentos al llegar a adulto las enfermedades harán presa de él o ella.</p> <p>9. La mayoría de personas adultas enferman por no amarse y respetarse a sí mismos.</p> <p>10. Muchas de las personas que atendemos en este momento hablan de las cosas que carecen, que no comen las tres comidas, que les falta el dinero para los medicamentos que tienen prescritos para la tensión arterial, para la diabetes, la artritis entre otros.</p> <p>11. otros son más alegres y te dicen que el tiempo o la vida es corta para uno amargarse y asumen los sucesos de la vida con naturalidad.</p> <p>12. Aquí buscamos ayudarlos a través de otros organismos competentes, alcaldía y organizaciones que les donen por ejemplo los que necesitan bastones u operaciones para sus ojos y otras necesidades.</p> <p>13. los que se manifiestan sanos, pero solos por falta de compañía o familia mejoran mucho su estado de ánimo haciendo de este lugar su segunda casa.</p> |

Fuente: Rivas (2023).

Cuadro N° 6**Categoría: Experiencia del adulto mayor****Subcategoría: Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas deportivas.**

| Informante N° | Texto |
|------------------|--|
| 1 | <p>1. En mi caso que sufro de la tensión, artritis y cardiomegalia tipo II, necesito un pastillero para poder vivir y ni hablar del tema de la comida.</p> <p>2. tengo mis condiciones de salud, y al tener los dedos torcidos y mucho dolor en mis articulaciones me da miedo caerme, me canso muy rápido y no puedo usar botas deportivas porque no hay zapato que no me duela si son cerrados.</p> <p>3. cuando las actividades son continuas me fatigo y el dolor se queda por días, ahora cuando son días por medio lo tolero más.</p> |
| 2 | <p>1. mi mamá aparte de presentar tantas enfermedades, <u>cada una de ellas con distintos síntomas siempre está presente el dolor.</u></p> <p>2. el caso de mi mamá no le gusta participar en casi nada que comprometa su movimiento por el dolor.</p> <p>3. Cuando el médico la ha atendido él le dice señora debe tratar de hacer ejercicio para que le baje un poco el dolor articular, pero ella dice que le aumenta, pero yo creo que eso es su punto de vista y esto la limita. .</p> <p>4. mucho miedo a caerse por no controlar el peso de su cuerpo.</p> <p>5. Le da ansiedad por el dolor e inflamación articular descontrolada después de hacer actividades físicas repetidas.</p> <p>6. no se siente motivada pues no existe una cultura hacia las actividades físicas con una visión de salud integral.</p> |
| 3 | <p>1. uno esta consiente que no tiene las mismas fuerzas que de joven.</p> <p>2. otros dicen que están muy viejos que a esta edad no se van a poner a eso.</p> |
| 4 | <p>1. ...muchas veces sí expresa que es más lento y que debe hacer las cosas con cuidado, que la vista le falla y siempre se le olvidan los lentes adaptados porque no se acostumbra, por eso se resiste a hacer actividades de precisión como las bolas criollas y ojo si juega pero la vista le echa broma!.</p> |
| 5 | <p>1. los adultos que tienen limitaciones físicas por cirugías anteriores, por recomendación médica y otros por resistencia a ejecutar por falta de interés.</p> <p>2. muchos de ellos les da miedo caerse porque no coordinan bien sus movimientos otros dicen que cuando se mueven muy rápido al otro día les duelen sus músculos y articulaciones.</p> |

Fuente: Rivas (2023).

Cuadro N° 7**Categoría: Experiencia del adulto mayor****Subcategoría: Beneficios de las Experiencias deportivas en el Adulto Mayor.**

| Informante N° | Texto |
|------------------|---|
| 1 | <p>1. Las pocas veces que he tenido la oportunidad de hacer ejercicio me he sentido bien incluso más relajada, y me agrada sentirme así. Siento que duermo bien..... porque me despierto menos en las noches y me baja la inflamación de los tobillos.</p> <p>2. También porque sé que estoy mejorando mi salud, ojalaaaa!... hubiese tenido tiempo antes para disfrutar la vida de esta manera.</p> <p>3. Yo veo en casos de mis compañeros a ellos les va mejor con actividades como yoga, ejercicios dirigidos, caminadas y hasta levantando esas cosas pesadas pues ellos se fortalecen el cuerpo</p> |

| | |
|----------|---|
| | entero. |
| 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. uno ha caído en cuenta de lo importante de estas prácticas para uno envejecer con calidad de vida, siendo uno independiente. 2. he visto que las caminatas intermitentes le han permitido muchas veces alejarse de la seguridad del bastón para andar trayectos cortos. 3. Respira mejor y la tensión se valora más nivelada. |
| 3 | <ol style="list-style-type: none"> 1. yo no soy de hacer mucho ejercicio pero me gusta caminar mucho y eso me mantiene vigoroso, por supuesto uno tiene que alimentarse bien. 2. te ayuda mucho con las molestias musculares, además tiendes a desarrollar mucho tus pulmones y respiras sin problemas, por ejemplo a mí no me da casi gripe. 3. A veces cuando viene un compadre de borburata me voy con él a sembrar y hacer trabajo de campo los fines de semana y con eso me gano algo de monedas. 4. mis molestias físicas son mínimas, uno se mueve a hacer sus cosas sin depender de nadie que lo lleve. 4. El hacer sus actividades por su cuenta a uno le da seguridad para auto atenderse. |
| 4 | <ol style="list-style-type: none"> 1. la natación ha sido parte de su ejercitación y le atribuye a esta práctica su buena capacidad respiratoria 2. Más bien creo que conoce en su persona los beneficios del ejercicio físico y se automotiva, su persona es imagen de respeto y de animar a otros, porque uno a la vida vino a ser feliz, estas son sus palabras. 3. me ha abierto la curiosidad por preguntar cuál es el secreto? Y la respuesta ha sido vivir en paz, comer sano y hacer ejercicio, y eso es algo que todo el mundo sabe pero pocos lo hacen con disciplina. 4. mejor semblante, mejor humor, facilidad de movimiento, autonomía para sus actividades personales, pero sobretodo ganas de seguir viviendo la vida sin cansarse. |
| 5 | <ol style="list-style-type: none"> 1. las actividades físicas científicamente comprobado que ayudan a mantener el cuerpo en excelentes condiciones colocando las enfermedades a raya, pero sobretodo las personas adultas que practican alguna rutina su actitud hacia la vida es muy positiva. 2. Les ayuda a mejorar su estado de ánimo. 3. Algo que sí le puedo asegurar es que los que han comenzado conscientemente a hacer actividades físicas como recreación expresan un buen sentir a través de su dinamismo. 4. se puede envejecer con calidad de vida. Lo que le digo se basa en experiencias de otros ancianos quienes se sienten vigorosos por hacer ejercicio, ingerir alimentos saludables y practicar actividades donde se sienten útiles para su familia y sociedad. 5. mejor movilidad en sus cuerpos. Otro es una actitud positiva para un mejor vivir, pues expresan que se sienten más independientes para hacer sus actividades dentro de sus hogares. |

Fuente: Rivas (2023).

CUADRO N° 8. Matriz Comparativa – Subcategoría: *Valores educativos en la práctica deportiva.*

| Categoría: Axiología Deportiva | INFORMANTE 1 ADULTO MAYOR | INFORMANTE 2 FAMILIAR | INFORMANTE 3 ADULTO MAYOR | INFORMANTE 4 FAMILIAR | INFORMANTE 5 DOCENTE ED. FISICA | INVESTIGADORA |
|---------------------------------------|--|--|---|---|--|---|
| | <p>1. Considero que el deporte si es importante aunque da flojera hacerlo.</p> <p>2. uno ya trae los valores que le han inculcao los abuelos y los papas di uno.</p> <p>3. las actividades deportivas nos unen más.</p> <p>4. Ahora pienso diferente, pero el tiempo ya no se puede retroceder, lo bueno es tener esta oportunidad y aprovecharla al máximo.</p> | <p>1. Yo creo que el deporte y el ejercicio son buenos para todos... no todos tenemos esa cultura y esa disciplina para hacerlo diariamente.</p> <p>2. las personas adultas tienen un sistema de creencias muy cerrado hacia ese tema.</p> <p>3. en este momento hay un despertar donde los abuelos ven el deporte como algo benéfico.</p> <p>4. No creo que mi mamá haya sido consciente de la importancia y el beneficio que traen las prácticas deportivas.</p> | <p>1. El ejercicio es importante para la salud por supuesto uno es libre de hacerlo o no.</p> <p>2. ... Siempre nos recuerdan el respeto entre todos y más de nosotros los hombres hacia las damas, no hay que tocarse y mucho menos faltarle el respeto a los demás</p> <p>3. Uno no tiene las mismas capacidades pero lo que se aprende no se olvida.</p> <p>4. me di cuenta con los años y la madurez que la actividad física y el deporte es bueno para las personas.</p> | <p>1....las prácticas deportivas y el ejercicio hecho con una intención saludable es muy positiva.</p> <p>2. este lugar para los adultos existen normas que tanto ellos y nosotros sus familiares debemos cumplir.</p> <p>3. se motiva a hacer todas las actividades físicas para motivar a los otros y tomen la iniciativa</p> <p>4. Poco a poco nos ha inculcado que la gente no debe ser perezosa que deben caminar y no quedarse inerte en una silla.</p> | <p>1. el deporte y el ejercicio físico deben ser parte de sus rutinas para una mejor calidad de su salud.</p> <p>2. muchos de ellos requieren desaprender para reaprender valores y se evidencia muchas veces buscan defenderse porque han sido maltratados.</p> <p>3. En lo que respecta a las actividades físicas y deportivas tratamos que consoliden amistades a través del trabajo de equipos, se fomenta la igualdad, el respeto, solidaridad, el compañerismo, ayuda mutua, la perseverancia, honestidad pero sobre todo el humanismo</p> <p>4. Los que se han hecho conscientes que la actividad física les beneficia solicitan nuevas experiencias pues muchos de ellos nunca lo habían practicado.</p> | <p>Desde la perspectiva de todos los informantes claves, especialmente los adultos mayores perciben el deporte y las actividades físicas como un recurso existente benéfico de libre selección para incorporarlo a sus vidas. No obstante, los familiares aunque con posturas encontradas valoran positivamente estas actividades para la salud de los adultos. Por su parte, la docente de deportes asocia el movimiento físico en las personas de tercera edad con la salud integral.</p> <p>Vale acotar, existen posturas, creencias y maneras particulares de ver el ejercicio físico de los adultos mayores, esta reflexión conduce a una mirada profunda en su formación, crianza y percepción para su autovaloración. Bajo esta premisa la reeducación socioeducativa, los invita de manera persuasiva a asumir nuevos aprendizajes con una visión transformadora basada en la salud.</p> <p>Es de referir, la importancia de hechos que todos los actores involucrados observan, adaptación de nuevos paradigmas formativos, y que los abuelos se hagan consiente del beneficio que representan las actividades físicas y deportivas de manera holística para la salud.</p> <p>Se percibe la develación de nuevas cosmovisiones vinculadas a las actividades físicas, entre ellos la puesta en práctica de valores personales y morales fomentando el respeto, uniendo amistades, enalteciendo la compañía colectiva como una motivación que les alegra la vida y les hace disfrutar del lugar de encuentros.</p> |

CUADRO Nº 9. Matriz Comparativa – Subcategoría: *Experiencias lúdicas como actividad recreativa.*

| Categoría: Axiología Deportiva | INFORMANTE 1 ADULTO MAYOR | INFORMANTE 2 FAMILIAR | INFORMANTE 3 ADULTO MAYOR | INFORMANTE 4 FAMILIAR | INFORMANTE 5 DOCENTE ED. FISICA | INVESTIGADORA |
|---------------------------------------|--|---|--|--|---|--|
| | <p>1. el juego me ayudado a hacer nuevas amistades incluso de personas que habian sido mis vecinos por años.</p> | <p>1. ...conversa con amigas, le gusta coser, otras veces bordar</p> <p>2. ellas la toman de la mano y hablan mucho, yo creo que esa compañía le hace bien y más porque ella le gusta hablar mucho.</p> | <p>1. Aquí nosotros hacemos muchas cosas, como jugar dominó, cartas, leemos, contamos chistes, hacemos ejercicios jugamos pelotas y todo eso tiene sus normas.</p> <p>2. hacer esas actividades me recuerda a la juventud.</p> <p>3. a los amigos les gusta más las actividades recreativas, como los juegos de mesas las bolas criollas, entre otros.</p> | <p>1. jugar ocupar su tiempo libre, porque es importante decir que el viene aquí por su voluntad, para ser feliz a otros y serlo el mismo.</p> <p>2. manifiesta asombro porque la gente menor que él a veces no les gusta hacer actividades recreativas y dice ellos pierden el tiempo con esa actitud de amargados.</p> | <p>1. el juego les anima relacionarse con otros de manera sana e independiente.</p> <p>2. ellos hacen actividades con mucho placer porque es su momento seleccionado para disfrutar y nada más.</p> | <p>Como puede advertirse las actividades lúdicas para los adultos mayores representan una oportunidad de entretenimiento, esparcimiento y compartir con sus semejantes. Desde esta óptica, los familiares atribuyen a los juegos y experiencias lúdicas una ruta que brinda satisfacción personal y emocional a las personas de la tercera edad.</p> <p>Es oportuno reflexionar que en el centro de atención la Casa de los Abuelos se enfocan en brindar un abanico de opciones encaminados al bienestar integral de estas personas. No obstante, debe tenerse en cuenta que no todas las actividades lúdicas demandan el mismo nivel de ejercicio físico; tal es el caso de los juegos de mesa, los cuales a pesar de brindar importantes aportes emocionales en quienes los practican, no sustituyen de forma activa las actividades deportivas, pues aunque estas experiencias benefician, generando placer y satisfacción de forma holística debe haber un equilibrio mente cuerpo.</p> <p>Es importante referir, la iniciativa que tienen los adultos de participar en juegos y dinámicas, pues las mismas les permite evocar momentos agradables que generan oxitócina, relacionados con sus vivencias de juventud.</p> |

CUADRO N° 10. Matriz Comparativa – Subcategoría: *Actividad física para el adulto mayor.*

| Categoría: Axiología Deportiva | INFORMANTE 1 ADULTO MAYOR | INFORMANTE 2 FAMILIAR | INFORMANTE 3 ADULTO MAYOR | INFORMANTE 4 FAMILIAR | INFORMANTE 5 DOCENTE ED. FISICA | INVESTIGADORA |
|---------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| | <p>1. Aquí en este centro nos dicen lo importante que es mantenernos en movimiento porque ahí está la salud....</p> | <p>1. aquí en la casa de los abuelos le hablan de lo importante que es caminar que es lo más que puede hacer.</p> <p>2. cuando están en los espacios para hacer ejercicio imita algunos estiramientos guiados por la profesora de educación física sentadita en una silla.</p> <p>3. si le gusta hacer caminatas acompañada de unas amigas que hizo dentro de la casa de los abuelos.</p> <p>4. ella le agrada ver cuando hacen ejercicios dirigidos por la docente, y ella puede hacer desde una silla, le gusta copiarlos y lo disfruta. Además, expresa con satisfacción que hizo ejercicios.</p> | <p>1. a mí siempre me gusta participar por la energía y motivación de los profesores y las señoras que nos guían para hacer las cosas, nosotros tenemos varios espacios y a veces nos dan como clases y uno aprende o por lo menos recuerda cosas.</p> | <p>1. Los docentes y colaboradores buscan a que los abuelos se sientan bien, coman, los cuidan, los divierten.</p> <p>2. les inculcan a valorarse a ellos mismos a través del cuidado diario, el aseo personal, y haciendo ejercicios físicos y mentales para que se sientan cada vez mejor.</p> | <p>1. He tenido experiencias donde los familiares los llevan para que ellos socialicen, hagan ejercicios, deportes, jueguen, coman y compartan pero siempre están a la expectativa que van de nuevo por ellos a buscarlos.</p> <p>2. ...cuatro ancianos han dado muestra de regulación de peso ojo! no por bajo consumo de alimentos sino por ejercicio continuo..</p> | <p>Los aportes brindados por los adultos entrevistados permiten asumir que requieren de procesos sensibilizadores para ser guiados hacia el desarrollo del ejercicio físico y las actividades deportivas. La ejecución propiamente dicha de estas acciones es un antes y un después visualizándose un emerger motivacional para continuar en ese transitar.</p> <p>Los procesos educativos, axiológicos sustentados en un para qué los conduce a dar un paso reflexivo adelante para sumarse a los ejercicios físicos aun sin haber realizado antes estas prácticas.</p> <p>Llama la atención que los abuelos al realizar grupos despiertan en ellos el espíritu de competencia y alegría valorando el liderazgo del docente como modelo para imitar en el marco de sus capacidades. Desde el punto de vista especializado las caminatas son las actividades más seleccionadas por las personas con las enfermedades crónicas.</p> <p>Destaca en la narrativa de los informantes clave, las actividades físicas definida por los adultos mayores como ejercicio despierta un sin fin de emociones proyectándose más allá del presente, entre ellos la motivación se contagia develándose un compromiso intrínseco con sus pares. De allí se asuma que la edad en sí misma, no es una contradicción para practicar actividad física y el deporte colectivo favorece relaciones interpersonales, evita el aislamiento, mejora la sensación de estima personal.</p> |

CUADRO N° 11. Matriz Comparativa – Subcategoría: *Características del adulto mayor en Venezuela.*

| Categoría: Experiencia del adulto mayor | INFORMANTE 1 ADULTO MAYOR | INFORMANTE 2 FAMILIAR | INFORMANTE 3 ADULTO MAYOR | INFORMANTE 4 FAMILIAR | INFORMANTE 5 DOCENTE ED. FISICA | INVESTIGADORA |
|--|--|---|--|--|---|---|
| | <p>1. he escuchado mucho de mis nietos la importancia del deporte, pero tampoco ellos me acompañan.</p> <p>2. yo diría que de las más importantes esta que disfruto mucho y me siento acompañada.</p> <p>3. a uno no lo enseñaron así, primero era aprender a hacer los oficios de la casa y ayudar a mi mamá, ya después era atender el hogar, el esposo, los hijos el trabajo y el tiempo pasaba volando.</p> <p>4. dicen que cuando uno está viejo no sirve para nada, y claro por supuesto uno va perdiendo facultades y ya no es lo mismo.</p> <p>5. Te sientes más débil ya no quieres salir como antes y las enfermedades también se apoderan de uno.</p> | <p>1. de hecho hasta esta generación es que en mi familia se observa la práctica deportiva.</p> <p>2. tengo un hijo que hace atletismo y sobrinos que practican otras disciplinas de manera continua como el béisbol y voleibol, ella ve eso con admiración porque en su trayecto de vida nosotros sus hijos nunca hicimos nada de eso.</p> <p>3. a través de la experiencia con mi familiar he visto que con el trascender de los años a uno le van apareciendo diversas enfermedades.</p> <p>4. El mundo está cambiando y las enfermedades también.</p> <p>5. en resumen la vejez la asociamos con enfermedad y otras veces con soledad....</p> | <p>1. a veces lo veo en otros que están más jóvenes que yo y el cuerpo lo tienen enfermo.</p> <p>2. Nosotros los viejos siempre aprendemos de todas las experiencias que tenemos.</p> <p>3. eso se lo atribuyo a los ejercicios que hago y tanto trabajo físico que hice a lo largo de mi vida.</p> <p>4. un día de soledad es un día perdido, y yo casi no tengo familia.</p> <p>5. ahora en cuanto al cuidado de la salud eso es conciencia de uno... uno sabe cuándo está mal o bien, y sabe también las cosas que le hacen mal y bien.</p> | <p>1. En el caso de mi papá el da muestra de sentirse bien y aunque no lo dice el a diario camina, hizo natación, anduvo mucho tiempo en bicicleta y eso lo ha hecho enérgico y lleno de salud.</p> <p>2. todo depende de la actitud que tengas hacia la vida y las ganas que tengas por estar bien integralmente, incluyendo los pensamientos, porque una persona atormentada es sinónimo de enfermedad.</p> <p>3. muchas veces el estar consiente de tu realidad y la aceptación te quita presión ante la vida...</p> <p>4. es normal que cuando uno suma años parece que aparen malestares en el cuerpo y hay cosas que se desacomodan pero eso parece una ley de vida...</p> <p>5. él hace vida aquí en este centro que le agrada mucho y come aquí.</p> | <p>1. hay que recordar que las personas mayores que asisten aquí son muy diversas.</p> <p>2. claro aunque se cuentan con personas con cierto nivel académicos, también es cierto que nos llegan algunos abuelos que de broma saben leer...</p> <p>3. y es donde podemos evidenciar la cultura, valores arraigados y las creencias algunas de ellas hasta destructivas.</p> <p>4. Le puedo decir que el envejecimiento es una etapa normal de la vida, lo que pasa es que no todos nos enfocamos para vivir con sabiduría.</p> <p>5. La mayoría de personas adultas enferman por no amarse y respetarse a sí mismos.</p> | <p>Las vivencias relatadas por los adultos mayores adscritos a la Casa de los Abuelos Años Dorados, rememoran experiencias vinculadas al pasado y con una connotación hacia el presente. El envejecimiento se presenta como un proceso que afecta la integralidad del ser humano. Sin embargo, existen posturas encontradas entre las opiniones de los adultos mayores el primero por limitaciones autoimpuestas a través de su percepción de la vida, mientras que el segundo es autoconsciente de algunos aspectos que crean barreras al ser humano y son conducentes a enfermedades.</p> <p>Existen aspectos culturales relacionados con la formación académica que visualizan las actividades deportivas dentro de una cultura de bienestar afirmando que mantienen alejadas las enfermedades. Asimismo, se entiende la vejez satisfactoria cuando se encuentra alineada con actitudes positivas e independencia.</p> <p>De igual forma, el autoamor, la autovaloración hacen parte de la doctrina de vida de los adultos mayores que han comprendido que el tormento, la ansiedad, la depresión y la soledad son estados mentales y conductas autodestructivas que van en contra de la salud holística.</p> <p>Cabe resaltar, que al comprender que las creencias arraigadas desgastan y van en detrimento de las emociones emerge la necesidad de ocupar el tiempo en entretenimiento y autocuidado por supuesto de la mano de profesionales especializados y amigos.</p> |

CUADRO N° 12. Matriz Comparativa – Subcategoría: *Limitaciones y temores del adulto mayor*

| Categoría: Experiencia del adulto mayor | INFORMANTE 1 | INFORMANTE 2 | INFORMANTE 3 | INFORMANTE 4 | INFORMANTE 5 | INVESTIGADORA |
|--|---|--|--|---|---|---|
| | <p>1. En mi caso que sufro de la tensión, artritis y cardiomegalia tipo II, necesito un pastillero para poder vivir y ni hablar del tema de la comida.</p> <p>2. tengo mis condiciones de salud, y al tener los dedos torcidos y mucho dolor en mis articulaciones me da miedo caerme, me canso muy rápido y no puedo usar botas deportivas porque no hay zapato que no me duela si son cerrados.</p> <p>3. cuando las actividades son continuas me fatigo y el dolor se queda por días, ahora cuando son días por medio lo tolero más.</p> | <p>1. aparte de presentar tantas enfermedades, cada una de ellas con distintos síntomas siempre está presente el dolor.</p> <p>2. . mucho miedo a caerse por no controlar el peso de su cuerpo.</p> <p>3. Le da ansiedad por el dolor e inflamación articular descontrolada después de hacer actividades físicas repetidas.</p> <p>4. no se siente motivada pues no existe una cultura hacia las actividades físicas con una visión de salud integral.</p> | <p>1. uno esta consiente que no tiene las mismas fuerzas que de joven.</p> <p>2. otros dicen que están muy viejos que a esta edad no se van a poner a eso.</p> | <p>1. muchas veces si expresa que es más lento y que debe hacer las cosas con cuidado...</p> <p>2. que la vista le falla y siempre se le olvidan los lentes adaptados porque no se acostumbra, por eso se resiste a hacer actividades de precisión como las bolas criollas y ojo si juega pero la vista le echa broma!.</p> | <p>1. los adultos que tienen limitaciones físicas por cirugías anteriores, por recomendación médica y otros por resistencia a ejecutar por falta de interés.</p> <p>2. muchos de ellos les da miedo caerse porque no coordinan bien sus movimientos otros dicen que cuando se mueven muy rápido al otro día les duelen sus músculos y articulaciones.</p> | <p>En relación con lo expresado por los actores sociales, puede percibirse sentires enmarcados en barreras físicas y psicológicas, las cuales son expuestas como restricciones para no avanzar en las actividades físicas y deportivas desde la experiencia particular. Sin embargo, estas narrativas brindan una luz para un abordaje especializado para romper con estas limitaciones.</p> <p>Los esquemas mentales creados según las experiencias de vida de otros impulsan el temor en los adultos mayores siendo la primera excusa para comenzar a ejecutar las actividades físicas con fines saludables. No obstante, estas actividades predicen un bienestar subjetivo de acuerdo a la salud en la enfermedad y la necesidad de corregir ciertas conductas negativas propios de sus estilos de vida.</p> <p>Es oportuno referir los aportes brindados por los familiares y el especialista en deportes coincidiendo que la valoración de la actividad física ligada al bienestar físico destaca su respaldo en el concepto de salud en el periodo de envejecimiento puesto que este esquema implicaría capacidad funcional y estado funcional.</p> <p>La autenticidad de las opiniones de los adultos mayores reflejan su esencia basada en la experiencia, aperturándose una arista en estudio que asocia el deporte con la salud integral, los mismos a través de la acción buscan a revertir su situación actual. Es importante destacar, que el miedo a las caídas y fracturas es una realidad que se asocia a la dependencia total y muerte, disipándose solo con la presencia y el apoyo familiar.</p> |

CUADRO N° 13. Matriz Comparativa – Subcategoría: *Beneficios de las Experiencias deportivas.*

| Categoría: Experiencia del adulto mayor | INFORMANTE 1 ADULTO MAYOR | INFORMANTE 2 FAMILIAR | INFORMANTE 3 ADULTO MAYOR | INFORMANTE 4 FAMILIAR | INFORMANTE 5 DOCENTE ED. FISICA | INVESTIGADORA |
|--|---|---|---|--|---|--|
| | <p>1. Las pocas veces que he tenido la oportunidad de hacer ejercicio me he sentido bien incluso más relajada, y me agrada sentirme así. Siento que duermo bien..... porque me despierto menos en las noches y me baja la inflamación de los tobillos.</p> <p>2. También porque sé que estoy mejorando mi salud, ojalaaaa!... hubiese tenido tiempo antes para disfrutar la vida de esta manera.</p> <p>3. Yo veo en casos de mis compañeros a ellos les va mejor con actividades como yoga, ejercicios dirigidos, caminadas y hasta levantando esas cosas pesadas pues ellos se fortalecen el cuerpo entero.</p> | <p>1. uno ha caído en cuenta de lo importante de estas prácticas para uno envejecer con calidad de vida, siendo uno independiente.</p> <p>2. he visto que las caminatas intermitentes le han permitido muchas veces alejarse de la seguridad del bastón para andar trayectos cortos.</p> <p>3. Respira mejor y la tensión se valora más nivelada.</p> | <p>1. yo no soy de hacer mucho ejercicio pero me gusta caminar muuucho y eso me mantiene vigoroso...</p> <p>2. te ayuda mucho con las molestias musculares, además tiendes a desarrollar mucho tus pulmones y respiras sin problemas...</p> <p>3. A veces cuando viene un compadre de borburata me voy con él a sembrar y hacer trabajo de campo los fines de semana y con eso me gano algo de monedas.</p> <p>4. mis molestias físicas son mínimas, uno se mueve a hacer sus cosas sin depender de nadie que lo lleve.</p> <p>4. El hacer sus actividades por su cuenta a uno le da seguridad para auto atenderse.</p> | <p>1. la natación ha sido parte de su ejercitación y le atribuye a esta práctica su buena capacidad respiratoria</p> <p>2. Más bien creo que conoce en su persona los beneficios del ejercicio físico y se automotiva, su persona es imagen de respeto y de animar a otros, porque uno a la vida vino a ser feliz, estas son sus palabras.</p> <p>3. me ha abierto la curiosidad por preguntar cuál es el secreto? Y la respuesta ha sido vivir en paz, comer sano y hacer ejercicio, y eso es algo que todo el mundo sabe pero pocos lo hacen con disciplina.</p> <p>4. mejor semblante, mejor humor, facilidad de movimiento, autonomía para sus actividades personales, pero sobretodo ganas de seguir viviendo la vida sin cansarse.</p> | <p>1. las actividades físicas científicamente comprobado que ayudan a mantener el cuerpo en excelentes condiciones colocando las enfermedades a raya, pero sobretodo las personas adultas que practican alguna rutina su actitud hacia la vida es muy positiva.</p> <p>2. Les ayuda a mejorar su estado de ánimo.</p> <p>3. Algo que sí le puedo asegurar es que los que han comenzado conscientemente a hacer actividades físicas como recreación expresan un buen sentir a través de su dinamismo.</p> <p>4. se puede envejecer con calidad de vida. Lo que le digo se basa en experiencias de otros ancianos quienes se sienten vigorosos por hacer ejercicio, ingerir alimentos saludables y practicar actividades donde se sienten útiles para su familia y sociedad.</p> <p>5. mejor movilidad en sus cuerpos. Otro es una actitud positiva para un mejor vivir, pues</p> | <p>Debo referir que esta subcategoría representa un compendio sustancioso de aportes en pro de los beneficios que obtienen los adultos mayores de sus experiencias deportivas incluyendo entre ellas las actividades físicas. Es de acotar, que los mismos vivencian e incrementan pensamientos y actitudes positivas que benefician no solo al cuerpo sino a la psiquis de los mismos.</p> <p>El desaprender conductas para reaprender otras a través de la sensibilización se enmarca en una visión esencial que promueve la autocomprensión del ser en las personas de tercera edad y lo que es benéfico para su bienestar. Internamente aunque no existiera una cultura deportiva en los involucrados los beneficios obtenidos son palpables y expresados como testimonios en sus experiencias de vida.</p> <p>Se manifiesta una apertura hacia la autoconciencia relacionada con el tema deportivo y sus beneficios, lo que también vinculan a otras prácticas como la alimentación sana y la paz mental. Todo esto se traduce en una mejor calidad de vida.</p> <p>En las posturas de los familiares existe un despertar hacia un aprendizaje deportivo que trascenderá a las nuevas generaciones, asumiendo el impacto del deporte y las actividades físicas como un nuevo paradigma que rija su vida actual y futura.</p> <p>Por su parte, la postura de la especialista en deporte sugiere la autodisciplina como mecanismo renovador que hace énfasis en que la actividad física constituye uno de los pilares básicos para conseguir con éxito un envejecimiento saludable, si se practica de forma regular, constante, moderada, sin querer superar récords y sin poner a prueba el organismo.</p> |



Figura 3. Triangulación. Fuente: Rivas (2023).

En relación con las posturas y los aportes brindados por cada uno de los informantes clave en la triangulación, puede apreciarse que existen aspectos coincidentes asociados a sistemas de creencias que limitan las prácticas deportivas y actividades físicas en los adultos mayores. Sin embargo, valoran la promoción del acercamiento social que genera esta actividad siendo el hilo conector para fomentar la interacción social dentro del entorno donde se encuentran. No deja de ser cierto que la vejez es una etapa natural del ser humano y muchas veces el mismo no se enfoca que este transitar se puede vivir con calidad de vida.

Desde una perspectiva particular, el deporte y el ejercicio físico se vislumbran como factores trascendentales que guiados de la mano de un educador profesional especializado en esta área, no solo conduce a resultados eficientes sino que transforma mentes y fortalece cuerpos. Vale acotar, cuando no se tiene una cultura de cuidado a la través de estas disciplinas a lo largo de la vida se encuentran latentes miedos y temores perceptibles los cuales se convierten en barreas para avanzar de manera holística en el bienestar del adulto mayor.

La mayoría de personas de tercera edad que asisten a la Casa de los Abuelos “Años Dorados” son individuos con historias, triunfos, fracasos, con dolores emocionales y otros físicos, resilientes ante las adversidades, pero sobretodo personas que aunque no lo expresen abiertamente se encuentran en constante aprendizaje, lo que los invita a desaprender conductas que muchas veces atentan contra su salud mental. De allí, la reflexión del docente de educación física que alude la ausencia del autoamor conduce a enfermedad.

Por esta razón, la baja autoestima se presenta como dificultad que diluye la motivación, participación de los sujetos hacia las actividades físico-recreativas. No obstante, el despertar de la autoconciencia, disposición a descubrirse y al reaprendizaje vinculan significados asociados a la creación de hábitos saludables enmarcados en la axiología deportiva.

EPISODIO V

CONSTRUCCIÓN DEL CORPUS TEÓRICO

Las narrativas generadas por los informantes clave representan un imprescindible aporte en la consolidación de una aproximación teórica amparado en la fenomenología, la cual, permite ahondar en sentimientos, vivencias y percepciones producto de las entrevistas en profundidad. Todo este cúmulo experiencial se fusiona con el carácter científico presente en los referentes teóricos y la articulación y análisis de la investigadora. En este orden de ideas, Martínez (2013) señala que;

Las actividades formales del trabajo teorizador consisten en percibir, comparar, contrastar, añadir, ordenar, establecer nexos y relaciones y especular; es decir, que el proceso cognoscitivo de la teorización consiste en descubrir y manipular categorías y sus relaciones y las posibles estructuras que se pueden dar entre ellas. (p. 180).

En este caso específico, se refiere a los elementos teóricos, conceptuales y vivenciales en relación con la axiología deportiva una visión holística desde la experiencia del adulto mayor, a fin de constituir un aporte teórico que coadyuve en la comprensión del adulto mayor, su entorno, elementos intervinientes que le motivan o limitan en la práctica de actividades deportivas.

Al respecto, Martínez (2013) describe que: “La teoría es, por tanto, un modelo ideal, sin contenido observacional directo, que nos ofrece una estructura conceptual inteligible, sistemática y coherente para ordenar los fenómenos; de manera más concreta” (p. 181). Se trata de un proceso de disertación dialéctica de posibilidades teóricas emergentes con respecto al sentido interpretativo en el reordenamiento de la información para la reconstrucción de una nueva información derivada de dichas realidades vividas, para interpretarlas y entenderlas para llegar a las reflexiones de las

oposiciones y correlaciones tanto de las categorías, como de las subcategorías para generar la aproximación teórica.

Desde la postura investigativa se decidió presentar la teorización a partir de las subcategorías, por cuanto cada una de ellas presenta importante información que permitirá comprender, asumir y valorar la condición del adulto mayor frente a sus esperanzas, limitaciones y oportunidades de salir de una parálisis paradigmática que le ha limitado a ser más sano, próspero y feliz.

5.1 Valores educativos en la práctica deportiva

En la actividad de campo realizada durante la investigación se denotan importantes puntos de vista desde la cosmovisión de los adultos mayores, entre las que destacan: “Considero que el deporte si es importante, aunque da flojera hacerlo “, “Ahora pienso diferente, pero el tiempo ya no se puede retroceder, lo bueno es tener esta oportunidad y aprovecharla al máximo “, lo cual, indica que existen dos escenarios desde estos actores, el primero que se corresponde con la apatía y el segundo desea enfocarse desde la perseverancia.

Las situaciones anteriores subsisten desde la creencias y hábitos que se han asumidos en el transcurso de la existencia. Sin embargo, el aspecto más significativo se encuentra en lo referido por Noa y Coll (2021) cuando señalaron, “la actividad física de los adultos mayores como un estudio de vida saludable tiene gran trascendencia en la sociedad, pues la práctica del ejercicio y el deporte promueven la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de enfermedades no transmisibles” (p. 308); aspectos que son desconocidos por la mayoría de individuos en estudio.

Otro aspecto relevante, se encuentra en el apoyo del grupo familiar, desde este escenario un informante clave, manifestó: “puedo decir que la salud del ser humano se encuentra en el movimiento“, hecho que permite

deducir el estado de apertura en relación con el apoyo que debe brindar a su familiar representado en el adulto mayor. Por su parte, el docente manifiesta que:

En lo que respecta a las actividades físicas y deportivas tratamos que consoliden amistades a través del trabajo de equipos, se fomenta la igualdad, el respeto, solidaridad, el compañerismo, ayuda mutua, la perseverancia, honestidad; pero sobre todo el humanismo entre los mismos.

Por consiguiente, **existen valores educativos en la práctica deportiva que benefician la salud integral, por cuanto contribuyen a la condición mental de los individuos de tercera edad.** En concordancia con lo referido, se cita a Ruiz y Cabrera (2004) cuando señalan “Las actividades físicas aparte de fortalecer el cuerpo y la mente, permiten elevar la autoestima, el sentido ético y moral, de responsabilidad, de autonomía, de superación y de relación y aceptación de los demás” (p.11), hechos que potencian la alegría de vivir y por ende, las condiciones físicas y manejo de las emociones.



Figura 4. Actividad física = Salud integral. Fuente: Rivas (2023).

5.2 Experiencias lúdicas como actividad recreativa

Uno de los aspectos significativos en el adulto mayor, es esa sensación de soledad y abandono ante la ocupación de sus familiares más cercanos, es por ello, que necesitan tener acceso a espacios de encuentro donde puedan realizar actividades diversas con sus pares. Desde sus apreciaciones existe una grata valoración por las actividades recreativas donde clasifican los juegos de mesa, así lo ratifica la siguiente opinión: “Aquí nosotros hacemos muchas cosas, como jugar dominó, cartas, leemos, contamos chistes, hacemos ejercicios jugamos pelotas y todo eso tiene sus normas”.

Como puede advertirse se devela un entusiasmo en la práctica de experiencias lúdicas donde los juegos de mesa son el primer paso para continuar con actividades que demandan más movimiento físico. De allí que Bernard (2012) citado por Angarita y Torres (2016) afirma que: la lúdica hace referencia a la necesidad que tiene el ser humano de sentir, comunicar y expresar emociones, orientadas al esparcimiento, y que conllevan a gozar, reñir, gritar o inclusive llorar en una verdadera manifestación de emociones, las cuales deben ser canalizadas por el facilitador del proceso (p. 22).

Asimismo, se percibe una actitud positiva y de disfrute del tiempo cuando un informante declaró: “manifiesta asombro porque la gente menor que él a veces no les gusta hacer actividades recreativas y dice ellos pierden el tiempo con esa actitud de amargados”, haciendo una reflexión consciente de las acciones a seguir para lograr un equilibrio cuerpo, mente y espíritu. Estas reflexiones son respaldadas por la opinión de familiares: “el juego les anima relacionarse con otros de manera sana e independiente”, al observar los avances y nivel de satisfacción que presentan los individuos en estudio.

Haciendo énfasis en el sentir del adulto mayor, el docente que les acompaña en la casa de los abuelos, afirma: “ellos hacen actividades con mucho placer porque es su momento seleccionado para disfrutar y nada más”; hecho que se encuentra respaldado por Gómez, Molano y Rodríguez

(2015), cuando develaron que: “la actividad lúdica favorece en los individuos la autoconfianza, autonomía y formación de la personalidad, convirtiéndose así en una de las actividades recreativas y educativas primordiales“. De acuerdo a las afirmaciones realizadas las experiencias lúdicas como actividad recreativa promocionan las emociones positivas, plenitud de gozo, autoconfianza, seguridad y un compás de oportunidades donde deben mantener prácticas sanas como la disciplina, el respeto y la autonomía.

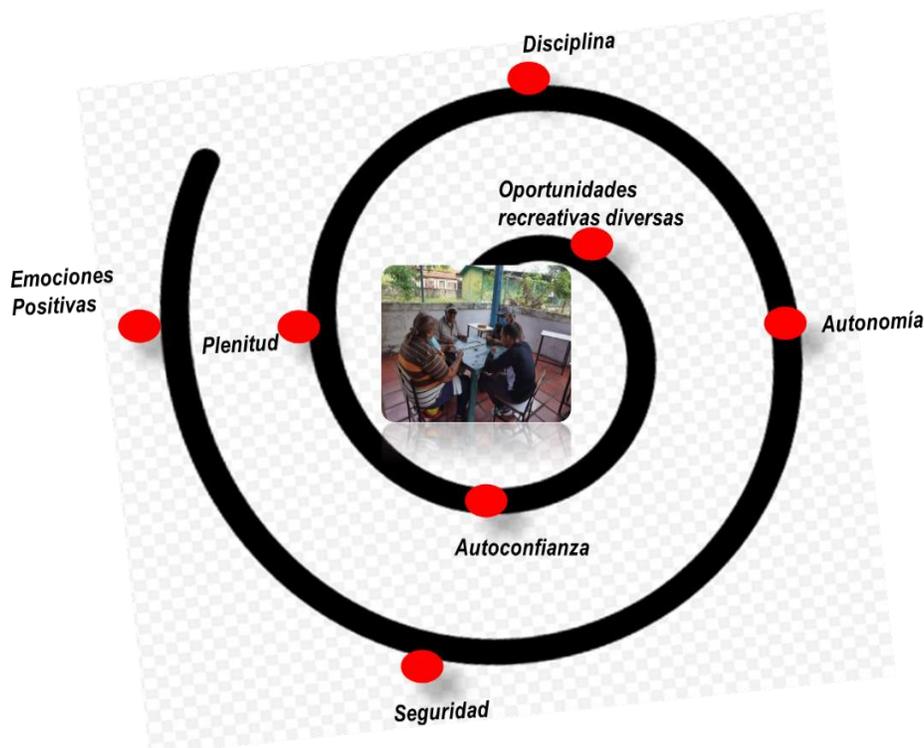


Figura 5. Oportunidades recreativas diversas. Fuente: Rivas (2023).

5.3 Actividad física para el adulto mayor

Después de efectuar un análisis crítico entre las teorías, consideraciones médicas en estudios previos y las condiciones integrales del adulto mayor, se estableció un análisis comparativo entre los sujetos en estudio y sus experiencias; reafirmando que existe una brecha considerable

de los adultos que realizaron actividades físicas, deportivas y recreativas durante su juventud frente a quienes no tuvieron la oportunidad de hacerlo.

En esta línea de tiempo, la Casa de los Abuelos “Años Dorados” es una institución sin fines de lucro como muchas otras existentes en el país, cuyo norte es la orientación pertinente de la recreación del adulto mayor, así lo afirman los abuelos cuando manifiestan: “Aquí en este centro nos dicen lo importante que es mantenernos en movimiento porque ahí está la salud...”, esta recomendación es respaldada por la opinión de Paredes (2020) “La actividad física parece ser el único método probado y seguro que puede mantener la capacidad funcional de un individuo, así como impedir e incluso revertir los cambios en la composición corporal asociados al envejecimiento” (p.26).

Por consiguiente, muchas patologías físicas y mentales pueden revertirse; sin embargo, en algunos casos se necesita del apoyo del grupo familiar y la motivación constante, siendo positivas actitudes como la que se describe: “En fin si es importante que los adultos tengan una rutina aunque sea poca de ejercicios y ellos después lo valoran” porque se van apropiando de estos hábitos saludables que luego de hacerlos rutina vencen la apatía e invitan a permanecer en estas prácticas al sentir los resultados beneficiosos.

El ideal familiar estaría enmarcado en lo recitado por el docente entrenador: “He tenido experiencias donde los familiares los llevan para que ellos socialicen, hagan ejercicios, deportes, jueguen, coman y compartan”, destacando la necesidad de hacer vida social y nuevas amistades que ayudarán a superar los momentos de tristeza, nostalgia, soledad, depresión, entre otras. Sin olvidar las diferencias individuales, limitaciones, temores y expectativas como lo describe, Rodríguez y Otros (2020) aparte del ejercicio cualquier otra actividad física realizada en el tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo, es igualmente beneficiosa para la salud indica que la actividad física recomendada varía según la clasificación de grupos etarios que maneja la OMS.

En resumen, **debe asumirse un apoyo incondicional desde el amor invitando al adulto mayor que no ha tenido la oportunidad de ejercitarse desde sus características particulares, con rutinas de ejercicios individualizadas y a tolerancia según su patología, manteniendo una buena actitud y haciéndole parte de un grupo de amigos, quienes también les motivará.**

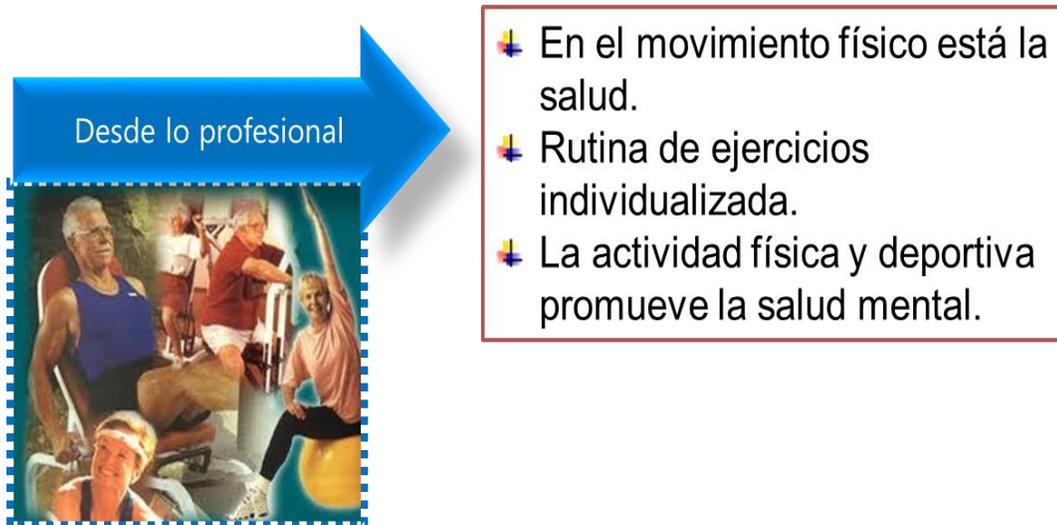


Figura 6. Actividades físicas en el adulto mayor. Fuente: Rivas (2023)

5.4 Características del adulto mayor en Venezuela

Después de internalizar los referentes teóricos y estadísticas de nuestro país, se puede afirmar que gran parte del adulto mayor presenta unas características particulares desde lo físico y emocional, ligado al sistema de creencias y responsabilidades que fueron dadas por sus progenitores donde se inclinaba a la dedicación de oficios del hogar en el caso de la mujer y al cumplimiento de los estudios en el caso de los hombres; hecho que conduce a tener hoy día un alto número de ancianos con padecimiento de enfermedades crónicas y mentales.

Desde las connotaciones anteriores, Portillo, Toro y Pérez (2014) refieren el envejecimiento “cuando la persona atraviesa cambios fisiológicos, psicológicos y sociales importantes que pueden hacer que la dinámica cotidiana del adulto se altere, también aumenta la prevalencia de problemas ligados al estado nutricional y estado físico” (p.52), conformando un caos que conduce al anciano a una etapa de cansancio del vivir, hecho que profundiza aún más, los malestares e incertidumbres que ya trae desde su sentir diario.

Estos apegos mentales los conducen a pensar así: “dicen que cuando uno está viejo no sirve para nada, y claro por supuesto uno va perdiendo facultades y ya no es lo mismo“, “ahora en cuanto al cuidado de la salud eso es conciencia de uno... uno sabe cuándo está mal o bien, y sabe también las cosas que le hacen mal y bien“.

Al citado contexto personal, se le suma la realidad vivida por los familiares más cercanos, aquellos pocos que se comprometen incluso bajo la presencia de familiar numerosas; quienes advierten su vivencia: “En resumen la vejez la asociamos con enfermedad y otras veces con soledad, porque hasta uno con tanto trabajo tiene que dejarlos solos para tratar de cubrir las necesidades básicas“, hecho que justifica de cierta manera la ausencia de apoyo por parte de familiares.

No obstante, debe considerarse que la realidad no es justificativa sino más bien explicativa, esperanzadora si nos enfocamos en lo que se puede hacer en el ahora, “los que se manifiestan sanos, pero solos por falta de compañía o familia mejoran mucho su estado de ánimo haciendo de este lugar su segunda casa“, hecho que reitera la importancia del interactuar y apoyarse entre iguales. A fin de alcanzar en un futuro no muy lejano afirmaciones como la establecida por Escalante (2019) “si existe una preparación del ser humano para ser feliz en cada etapa de su vida, al llegar a la etapa de adulto mayor sería el mayor de los triunfos” (p. 62).

Por consiguiente, **al alcanzar estados de equilibrio en la edad adulta en relación con la axiología deportiva y su práctica estaríamos**

debilitando las creencias limitativas que conducen a la inseguridad, desvalorización, autolimitación, patologías diversas que se agravan ante el abandono y la soledad.

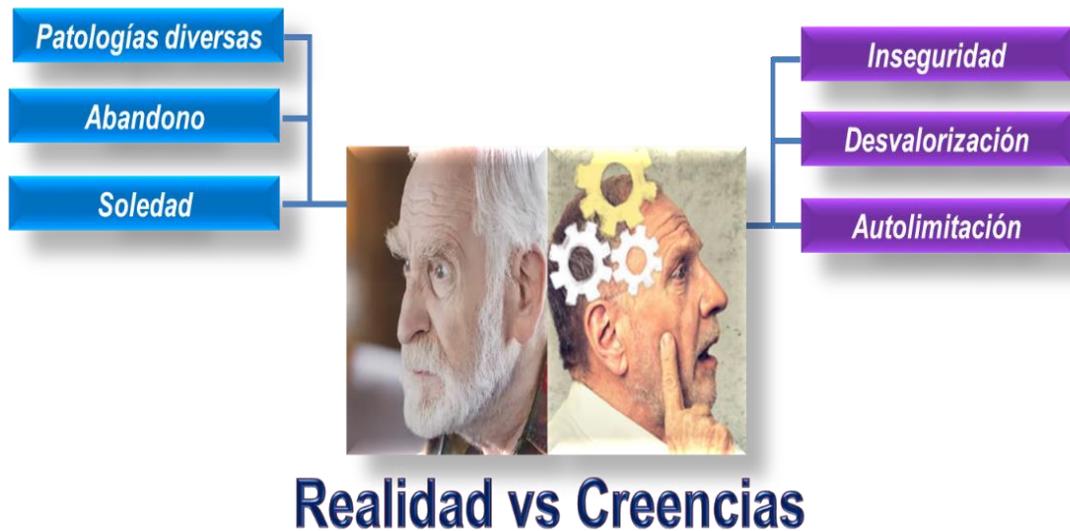


Figura 7. Realidad Versus Creencias. Fuente: Rivas (2023)

5.5 Limitaciones y temores del adulto mayor en las prácticas deportivas

Como ya se ha venido explicando el adulto mayor se encuentra inmerso en un sistema de creencias autodestructivas que lo potencian en la mayoría de los casos sus condiciones de salud, la artritis, osteoporosis, fibromialgia, enfermedades cardiovasculares suelen ser algunas de las enfermedades más comunes en el anciano venezolano, hechos que le conducen a realizar afirmaciones como: “Tengo mis condiciones de salud, y al tener los dedos torcidos y mucho dolor en mis articulaciones me da miedo caermme, me canso muy rápido y no puedo usar botas deportivas porque no hay zapato que no me duela si son cerrados”.

El hecho anterior devela las limitaciones físicas del adulto frente a un sistema óseo y muscular desgastado, aunado a la falta de motivación y pensamientos de incapacidad que le conduce a rechazar el ejercicio físico. A

este respecto, Cortés (2020) señala que el adulto mayor: “Asume como factores limitantes expresados comúnmente por los mismos la falta de motivación, edad avanzada, miedo a las caídas, dolor post ejercicio, miedo a sentirse mal, mareos, falta de tiempo, cansancio y temor a las lesiones musculoesqueléticas”.

A estos hechos se les suma los temores, los cuales, tienen su asidero en experiencias previas vividas por ellos mismos o por otros miembros del grupo familiar, amigos y conocidos, tales como fracturas, muerte, incapacidad física, dolor, cansancio, entre otras. Así se tienen posturas como la siguiente:

“Muchos de ellos les da miedo caerse porque no coordinan bien sus movimientos otros dicen que cuando se mueven muy rápido al otro día les duelen sus músculos y articulaciones”, ante estas consideraciones se debe actuar con tacto debido a los altos niveles de susceptibilidad del individuo ante su edad madura.

Al actuar desde la comprensión y la paciencia podemos estar ganándolos para que se incorporen paso a paso en la práctica física, sintiendo que ellos han tomado la decisión y no es una imposición del familiar, instructor deportivo o médico. Tal como manifiesta, Romera (2011) “se debe entender que existen limitaciones y temores en los adultos mayores para ejecutar prácticas de ejercicio físico para lo cual colocan barreras” (p.32).

Las limitaciones y temores del adulto mayor resultan un hecho normal y cotidiano que forma parte de su transitar por la vida; por tanto, en esta etapa resulta inaplazable el acompañamiento de sus seres queridos con paciencia, amor, entrega. Recordando que nos encontramos ante un nivel de consciencia que tiene raíces arraigadas ligadas a pensamientos autodestructivos que limitan su ser holístico, en los casos de mayor resistencia se necesita de la ayuda de psicólogos,

maestros que le orienten a prácticas saludables para facilitar sus rutinas diarias.

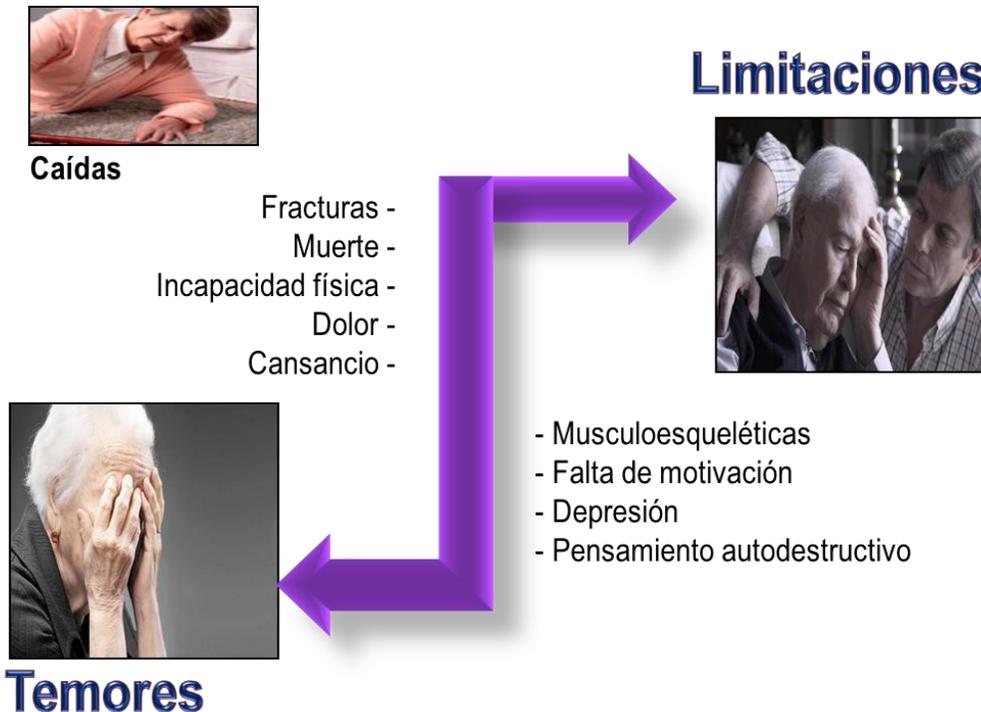


Figura 8. Limitaciones y temores. Fuente: Rivas (2023).

5.6 Beneficios de las Experiencias deportivas en el Adulto Mayor

Desde los resultados obtenidos por la práctica deportiva en el adulto mayor se tienen experiencias positivas que denotan beneficios de manera integral, hecho que se reafirma en opiniones como la siguiente: “Yo veo en casos de mis compañeros a ellos les va mejor con actividades como yoga, ejercicios dirigidos, caminadas y hasta levantando esas cosas pesadas pues ellos se fortalecen el cuerpo entero”, esta visión se encuentra fundamentada en la OMS (2019) citado por Muñoz (2022) cuando indica “los beneficios de la actividad física de una persona adulta mayor se basan tanto en la salud mental, física y social, que el practicarla en niveles más altos mejoran” (p. 7).

En coherencia con lo descrito, **el emprender en alguna actividad deportiva o recreativa que implique actividad física se estimula toda la integralidad del organismo dando paso a mejores condiciones mentales, física y de interactuar social, estos hechos no solo se traducen en transformaciones significativas para el adulto mayor sino también para su entorno por cuanto podrán disfrutar de un individuo que transmite alegría, calma, ganas de vivir, entre otros aspectos.**

Se trata entonces, de aspectos puntuales que son observados por familiares, amigos, entrenadores donde expresan: “Mejor semblante, mejor humor, facilidad de movimiento, autonomía para sus actividades personales, pero sobretodo ganas de seguir viviendo la vida sin cansarse”, también han observado: “Mejor movilidad en sus cuerpos. Otro es una actitud positiva para un mejor vivir, pues expresan que se sienten más independientes para hacer sus actividades dentro de sus hogares”.

En este orden de ideas, se tiene presente lo referido por Álvarez (2010) cuando señaló: “Las actividades deportivas permiten el envejecimiento activo como proceso para optimizar oportunidades de salud, participación y calidad de vida” (p.22). Por consiguiente, se trata de tener oportunidades de envejecer con las mejores condiciones que promuevan la calidad de vida.



Figura 9. Beneficios de las experiencias deportivas. Fuente: Rivas (2023).

5.7 De la reflexión a la aproximación teórica

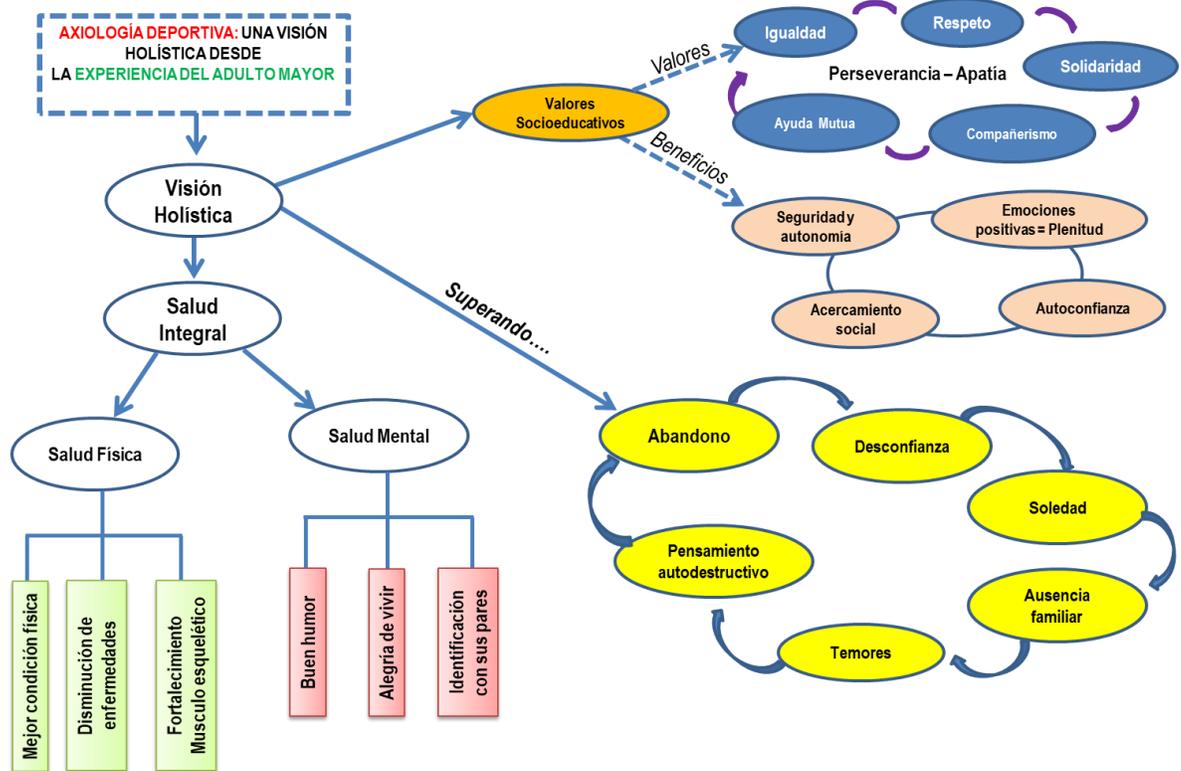


Figura 9. De la reflexión a la aproximación teórica Fuente: Rivas (2023)

La visión holística del adulto mayor desde su experiencia en la práctica deportiva va unida a un sistema de creencias y hábitos desde los primeros años de su vida, la mayoría de ellos han desencadenado temores, miedos, desconfianza y pensamientos autodestructivos que le limitan el atreverse a cambiar su manera de pensar como si se tratara de una parálisis paradigmática. No obstante, a través de la motivación, el acompañamiento especializado y familiar, interactuar con sus pares trae nuevas esperanzas que se traducen en esperanza, salud mental y física generando mayor calidad de vida; al mismo tiempo que conduce a la valoración del deporte y actividades físicas; así como incidencia en el mejoramiento de diversas patologías.

EPISODIO VI

6.1 PERSPECTIVA REFLEXIVA

En esta sección subyacen mis reflexiones como cúmulo de experiencias del hecho investigativo vivido al adentrarme en el reto de indagar, filosofar, descubrir e internalizar el proceso para consolidar el corpus teórico referido a la axiología deportiva una visión holística desde la experiencia del adulto mayor. Desde esta cosmovisión, una vez efectuado el reconocimiento de las diversas apreciaciones, inferencias y aportes dados por los informantes claves, así como las posturas de los autores que sustentaron el estudio, destaca entre las reflexiones finales:

En correspondencia al criterio que prevalece en el adulto mayor en relación con la axiología deportiva, existe la necesidad de replantearse los valores hacia este tipo de actividades, pues por una parte reconocen las bondades de estas para la salud, y por otra crean barreras desde sus creencias que le impiden hacer rutinas continuas enmarcadas en la cotidianidad. Vale acotar, esta reflexión conduce a una mirada profunda en su formación, crianza, y percepción para su autovaloración. Bajo esta premisa la reeducación socioeducativa, los invita de manera persuasiva a asumir nuevos aprendizajes con una visión transformadora basada en la salud.

De igual manera, las actividades físicas, lúdicas y deportivas desarrolladas en el “la Casa de los Abuelos Años Dorados”, representan mecanismos de distracción que promueven el placer, esparcimiento y la alegría para disipar emociones vinculadas al abandono, soledad y depresión que emergen de la realidad actual en los adultos mayores. En este sentido, dentro de sus perspectivas se acentúa una actitud positiva, de disfrute del tiempo; como valor agregado se puede inferir que la vejez no se encuentra separada del equilibrio físico y la salud mental.

Por su parte, los actores sociales involucrados se enfrentan a un

proceso de adecuación en esta etapa de su existencia donde traen consigo un sin número de doctrinas rígidas, otras enmarcadas en nocivas que generan desequilibrios orgánicos y enfermedades, las cuales, deben ser desaprendidas para reaprender otras que vayan en pro de su bienestar integral. Por tanto, una baja autoestima en las personas de la tercera edad incide de manera directa en la participación, ejecución de actividades físicas y deportivas.

Resulta oportuno referir las percepciones de los actores sociales en cuanto a las experiencias deportivas vividas a lo largo de su vida, destacando en este particular, la existencia de una marcada brecha entre los adultos que realizaron actividades físicas-deportivas en su juventud, con los que no tuvieron esa oportunidad, evidenciándose allí la fortaleza motora de los primeros, su capacidad funcional manteniendo limitando los cambios corporales asociados al envejecimiento.

En este camino reflexivo se puede afirmar que los adultos mayores requieren de procesos sensibilizadores para ser guiados por un profesional especialista hacia el desarrollo del ejercicio físico y las actividades deportivas, pues, la ejecución propiamente dicha de estas acciones junto con el apoyo familiar son un antes y un después visualizándose un emerger motivacional para continuar en ese transitar. Los procesos educativos, axiológicos sustentados en un para qué los conduce a dar un paso reflexivo adelante para sumarse a los ejercicios físicos aún sin haber realizado antes estas prácticas.

Finalmente, la construcción del corpus teórico se cimenta en la visión integral del adulto mayor desde su experiencia de vida, conectando las actividades físicas, deportivas a una percepción focalizada de su interior, sentir y conocer. En consecuencia tomando como referencia las tradiciones, miedos y temores se hace resistencia a la acción. No obstante, al despertarse la motivación emerge la participación, el goce derivando en salud holística.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu, E. (2010). Valores desde la Perspectiva de Docentes y Estudiantes de Institutos Universitarios de Tecnología. Universidad Rafael Beloso Chacín.
<http://ojs.urbe.edu/index.php/cicag/article/download/373/1361?inline=1>.
 [Consulta: 2023, abril 20].
- Álvarez, F. (2010). Sedentarismo y actividad física. Revista de Ciencias Médicas Cienfuegos. Información en línea disponible en:
<http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10/10>.
 [Consultado: de 2023 agosto 16].
- Angarita, C. y Torres, D. (2016). Impacto de la Lúdica en el Adulto Mayor. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Bogotá _ Colombia
- Arranz, J. (2021). Axiología deportiva y hermenéutica. Orientaciones metodológicas para la investigación. Tesis doctoral publicada. Asociación Española de Investigación Social Aplicada al Deporte. Información en línea disponible en: <https://doi.org/10.20868/mhd.2021.21.4505>.
 [Consultado: de 2023 agosto 6].
- Asturis, J. (2001). Los Nuevos Hijos del Mundo. Editorial Astrillas. Barcelona España.
- Barrera, J. (2005). Cómo formular objetivos de investigación Un acercamiento desde la Investigación Holística. 3era Edición. Quirón Ediciones - Fundación Sypal Caracas, Venezuela.
- Barrios, H. (2023). Neurociencia para vivir con sabiduría. Manual Práctico de Autocoaching. Bases científicas, filosóficas y gerenciales para generar soluciones creativas a las crisis internas que proyectamos al entorno. Fundación de Investigación y Educación de la Salud Holística (FIELSALUH). Mérida - Venezuela.
- Bethancourt, Hernández y Rodríguez (2015), Importancia de la recreación para los ancianos institucionalizados: un estudio realizado en la Unidad Gerontológica "Dr. Joaquín Quintero Quintero" años 1994-1995. Universidad Central de Venezuela. Caracas.
- Bunge, M. (1999). El planteamiento científico. Revista Cubana de Salud. Información en línea disponible en:
<http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1001/906>.
 [Consultado: de 2023 agosto 6].

- Castañer, S. (2019). Ejercicios físicos que inciden en la capacidad coordinación para la prevención de caídas y sus consecuencias en la tercera edad. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos,”. Recuperado de: <http://monografias.umcc.cu/monos/2019/FCF/mo19127.pdf>. [Consulta: 2023, agosto 20].
- Clelland, D. (1949). Teoría de la Clases Sociales. Buenos Aires. Editorial Kapeluz.
- Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, 2011). Cantidad y calidad del ejercicio para el desarrollo. y mantenimiento de las capacidades cardiorrespiratorias, musculoesqueléticas y neuromotoras. Estado físico en adultos aparentemente sanos: orientación para prescribir ejercicio. Información en línea disponible en: ACSM. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213febf>. [Consulta: 2023, agosto 23].
- Cortés, B. (2020). Barreras que impiden la práctica de actividad física en personas adultas mayores basado en su estado de salud: revisión sistemática. Artículo científico arbitrado. Universidad de Costa Rica.
- De Rosnay, J. (1988) Qué es la vida. Biblioteca Científica Salvat. Barcelona.
- Dirinó, L. (2019). Aprendizaje motor desde la axiología del crecimiento corporal hacia el entrenamiento deportivo. Tesis doctoral publicada. Universidad de Carabobo Valencia, Venezuela.
- Duque, L., Ornelas, M., Benavides, E. (2020). Actividad física y su relación con el envejecimiento y la capacidad funcional una revisión de la literatura de investigación. Revista Psicología y Salud, 30(1), 45-57.
- Duque, L. (2021). Propuesta de un programa de actividad física lúdica para adultos mayores mediante videojuegos serios. Tesis doctoral no publicada. Universidad Autónoma de Chihuahua, México.
- Escalante, L., Medina, M., Pila, H., Gómez, A. (2019). El adulto mayor practicante sistemático: pruebas para evaluar su condición física. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 14(3), 372-391.
- Fermoso, E. (2015). Teoría de la Educación. 3ª edición. Editorial Trillas. México.
- Fernández, A. (2013). Método Fenomenológico. Editorial Trillas. España.

- Fierro, C., Carbajal, P. (2013). El Docente y los Valores desde su Práctica. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal.
- García, L. (2018). Actividades básicas en el adulto mayor para su salud integral. Trabajo de grado. Universidad de Carabobo. Venezuela.
- Gómez, Tatiana; Molano, O., Rodríguez, S. (2015). La actividad lúdica como estrategia pedagógica para fortalecer el aprendizaje de los niños de la institución educativa Niño Jesús de Praga. Ibagué: Universidad del Tolima, 2015. <<http://repository.ut.edu.co/handle/001/1537>>. [Consulta: 2023, agosto 20].
- González, J. (2013). Los Instrumentos y la Medición. Editorial Camaleón. Bogotá.
- Guevara, R. (2016). Estado del arte en la investigación: ¿análisis de los conocimientos acumulados o indagación por nuevos sentidos? Revista Folios, núm. 44, julio-diciembre, 2016, pp. 165-179 Universidad Pedagógica Nacional Bogotá, Colombia.
- Ibáñez, P., Vivanco, M.; Martínez, A. (2022). Actividad Físico Saludable en Adultos Mayores. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Murcia España.
- Instituto Nacional de Estadística. (2020). Informe Anual 2020. Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado <http://publicacionesoficiales.boe.es> NIPO: 096-20-013-7.
- Ley de Servicios Sociales. (2007). Régimen Prestacional de los Servicios Sociales del Adulto Mayor y Otras Categorías de Personas. Caracas Venezuela.
- Lisón, V. (2021). Diseño, implementación y evaluación de un programa enriquecido en promoción de la actividad física para la mejora de la calidad de vida en adultos mayores. Trabajo Doctoral. Universidad de Zaragoza España.
- López, F., Isidori, E. (2018). El origen deportivo de la democracia. Una aproximación filosófica". Movimiento 24, n.º 2: 495-508.
- Martínez, A. (2012). Ciencia y Arte en la Metodología Investigativa. Editorial Trillas. México.
- Martínez, M. (2006). La Nueva Ciencia, Su desafío, lógica y método.

- Editorial Trillas. México.
- Martínez, M. (2013). *Epistemología y Metodología Cualitativa en las Ciencias Sociales*. Editorial Trillas. Venezuela.
- McKerman, G. (2012). ¿Perfiles pueden prevenir la violencia escolar? *Pittsburgh Post-Gazette*.
- Monistrol, O. (2013). *El Trabajo de Campo en Investigación Cualitativa*. Editorial NARCEA, S. A. de Ediciones. España.
- Muñoz, I., Cardona, D., Segura, Á., Arango, C. & Lizcano, D. (2019). Actividad física recomendada en adultos mayores. Una explicación desde la teoría de los modelos ecológicos. *Revista Latinoamericana de Población.*, 13(25), pp.103–121. Recuperado de: <http://revistarelap.org/index.php/relap/article/view/222>. [Consulta: 2023, Agosto 20].
- Muñoz, K. (2022). *Beneficios de la actividad física en la salud del Adulto Mayor: Revisión sistemática*. Trabajo de Grado No publicado. Universidad Central del Ecuador. Quito Ecuador.
- Noa, B. Y Coll, J. 2021. La actividad física en el adulto mayor con enfermedades crónicas no trasmisibles. *Pódium. Revista de Ciencia y tecnología en la Cultura Física*, Nro 16. La Habana Cuba.
- Organización Mundial de la Salud OMS (2019). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Información en línea, Disponible <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. [Consulta: 2023 Agosto 21].
- Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2014). *Estrategia para el acceso universal a la salud y la cobertura*. Universal de salud Retrieved from. <http://www.paho.org/uhexchange/index.php/es/uhexchangedocuments/informacion-tecnica/27-estrategia-para-el-acceso-universal-ala-Salud-y-la-cobertura-universal-de-salud/file>. [Consulta: 2023 Agosto 21].
- Paredes, E., Pérez, M., & Lima, J. (2020). Actividad física en adultos: recomendaciones, determinantes y medición. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(4), 1-16.
- Peña, B. (2022). *Cultura deportiva: Dispositivo axiológico en la formación secundaria*. Tesis doctoral publicada. Revista Educare, Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Venezuela.

- Pocovi, P. (2006). Dos Visiones que se complementan: La Investigación Cualitativa y el Enfoque Fenomenológico. Disponible en línea. <http://www.mktglobal.iteso.mx/numanteriores/2004/sep04/sep043.htm>. [Consulta: 2023, agosto 20].
- Portillo, A., Toro, A., Pérez, M. (2014). Personas de edad avanzada y nutrición. Investigación en salud y envejecimiento Volumen I, 135.
- Robledo, J. (2009). Observación participante: informantes claves y rol del investigador. Centro de Investigaciones Nure. N° 42. Nicaragua.
- Rodríguez, A., García, J., Lujé, D. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. Revista Digital de Educación Física, 63(11), 22-3.
- Rodríguez, J., Pérez, V. (2015) Actividad lúdico formativa en personas mayores. Revista de Estudios Socioeducativos. RESED. ISSN: 2341-3255.
- Romera, A. P. (2011). Barreras en la ancianidad: perspectiva desde la legislación argentina vigente, 8, 1–16. Recuperado de <http://opo.iisj.net/index.php/osls/article/view/83/141>. [Consulta: 2023, agosto 29].
- Ruiz, G., Cabrera, D. (2004). Los valores en el deporte. Artículo arbitrado. Revista de Educación, núm. 335 (2004), pp. 9-19.
- Rusque, A. (2007). De la Diversidad a la Unidad en la Investigación Cualitativa. Tercera Edición. Editores Vadell Hnos. Valencia-Venezuela.
- Straus, D. y Corbin, P. (2012). La Categorización y Temáticas Cualitativas, Editorial Ariel. Barcelona.
- Taylor, S. y Bogdan, R. (2011). Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación. Editorial Paidós. Buenos Aires.
- Telmo, D. (2014). Algunas Consideraciones Acerca del Concepto de Hermenéutica. Disponible en: <http://fhumyar.unr.edu.ar/carreras.degrado./ciencias.delaeducación/trabajodecampo2004/hermenéutica.htm>. [Consulta: 2023 Agosto, 03].
- Torres, J. (2003). Didáctica de la Clases de Educación Física. México: Editorial Tillas.
- Vaca, M., Gómez, R., Cosme, F., Mena, F., Yandún, S., Realpe, Z. (2017).

Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: rango etario vs actividad física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), pp.1–11. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000100013. [Consulta: 2023 Agosto, 23].

Valles, S. (2012). *Política y Ciencia Política: Una Introducción*. Mcgraw Hill. 1 edición. Revista ISBN.

Valverde, M. (2022). *Educación y calidad de vida de la persona adulta mayor (PAM)*. Tesis doctoral publicada. Universidad Rodrigo Facio, Costa Rica.

ANEXOS

ANEXO A

GUÍA DE ENTREVISTA Y ENTREVISTAS

(GUÍA DE ENTREVISTA PARA ADULTO MAYOR)

Entrevista a Profundidad: Informante N° 1

Informante: Adulto Mayor Género: Femenino Edad: 72 años

Lugar de la Entrevista: Casa de los Abuelos Fecha: 13/09/23.

1) **¿Considera el deporte y el ejercicio físico importantes para su bienestar integral? Explique su respuesta.**

Considero que si es importante aunque da flojera hacerlo, y es escuchado mucho de mis nietos la importancia del deporte, pero tampoco ellos me acompañan. Las pocas veces que he tenido la oportunidad de hacer ejercicio me he sentido bien incluso más relajada, y me agrada sentirme así. Siento que duermo bien..... porque me despierto menos en las noches y me baja la inflamación de los tobillos.

2) **¿Las actividades físicas y deportivas realizadas en la institución le han permitido educarse en valores y colocarlos en práctica? Explicar su respuesta:**

Mire mijaaaa..... uno ya trae los valores que le han inculcao los abuelos y los papas di uno..... pero debo admitir que la experiencia en la casa de los abuelos ha sido muy bonita....porque????? Bueno porque uno comparte con otros viejitos como yo, y allí nos fijan las normas y hasta nos quitan la terquedad ja ja ja. Por ejemplo las profesoras nos dicen deben respetar las opiniones de los demás así piensen diferentes a ustedes... Respondan de buena manera y cuando formen equipos de juego recuerden que son juegos no nos podemos enemistar porque otros compañeros nos ganen, entonces uno va colocando en práctica todo eso, que a veces se nos olvida porque vivimos solos o tenemos pocos amigos. También me gusta compartir y es algo que se coloca en práctica muy seguido aquí en este centro y las actividades deportivas nos unen más.

3) **Mencione al menos tres razones por las cuales le es agradable participar en los juegos y dinámicas recreativas desarrolladas en la Casa de los Abuelos. Exprese su opinión.**

Son tantas, pero bueno! yo diría que de las más importantes esta que disfruto mucho y me siento acompañada, me ayudado a hacer nuevas amistades incluso de personas que habían sido mis vecinos por años y no

había tenido la oportunidad de conocerlos en profundidad y también porque sé que estoy mejorando mi salud, ojalaaaa! hubiese tenido tiempo antes para disfrutar la vida de esta manera.

4) ¿Desde su juventud ha sido consciente que las actividades físicas y deportivas le ayudarían a envejecer con calidad de vida?. Argumente su respuesta.

No tanto! Porque a uno no lo enseñaron así, primero era aprender a hacer los oficios de la casa y ayudar a mi mamá, ya después era atender el hogar, el esposo, los hijos el trabajo y el tiempo pasaba volando. Ahora pienso diferente, pero el tiempo ya no se puede retroceder, lo bueno es tener esta oportunidad y aprovecharla al máximo.... No tengo más nada que decir!

5) ¿La motivación familiar le ha impulsado a cuidarse física y mentalmente a través del ejercicio físico? Exprese su punto de vista.

No..... en este sentido no me motiva, más bien me dicen usa el tapaboca, no te acerque muchos a las personas, no des mucha información de tu vida, entonces ni comparten conmigo ni me dejan compartir, yo les respondo, yo ya soy una vieja y ya bastante me han mandado en esta vida, déjenme ser libre a mí me gusta ir al ancianato.

6) ¿Asocia el envejecimiento con cambios en la vida social y enfermedades?. Describa detalladamente.

Ahhhh! Cara de tristeza.... Bueno hija dicen que cuando uno está viejo no sirve para nada, y claro por supuesto uno va perdiendo facultades y ya no es lo mismo! Te sientes más débil ya no quieres salir como antes y las enfermedades también se apoderan de uno. Cuesta llevarle el ritmo a la gente joven y sana y eso muchas veces no lo comprende la familia. Si queremos compartir con los amigos entonces no podemos salir solos, hay que esperar que nos lleven, que se encuentren de buen ánimo para llevarte y esperarte sin aburrirse... entonces acudimos a las llamadas telefónicas para hacer vida social y allí viene el otro problema, porque me dicen, mamá quien va a pagar tanta cuenta telefónica, llame si es teléfono de casa, ya deje de hablar tanto ya llevas muchos minutos y entonces nos encontramos en un callejón sin salida y muchas veces ya cansados de vivir.

7) ¿Se ha sentido vulnerable por no contar con los recursos necesarios para atender sus necesidades de salud, alimentación y compañía? En caso de ser positiva su respuesta, explique ¿por qué?

En estos tiempos todos estamos siendo vulnerables, porque la situación económica está muy fuerte, ningún abuelo es solvente viviendo de una

pensión o de los aportes que de a poco nos pueden dar nuestros hijos. En mi caso que sufro de la tensión, artritis y cardiomegalia tipo II, necesito un pastillero para poder vivir y ni hablar del tema de la comida.

8) Desde su perspectiva. ¿Cuáles son los factores que le limitan a la práctica de ejercicio físico o deportes?

Como te decía antes tengo mis condiciones de salud, y al tener los dedos torcidos y mucho dolor en mis articulaciones me da miedo caerme, me canso muy rápido y no puedo usar botas deportivas porque no hay zapato que no me duela si son cerrados. Más vale los profesores y el personal de salud me llevan hacer caminatas recreativas porque uso bastón. Aquí en este centro nos dicen lo importante que es mantenernos en movimiento porque ahí está la salud.

9) ¿Al practicar actividades físicas, deportivas en edad adulta ha observado algún beneficio hacia su salud?.

Mire muchacha, eso es relativo pues cuando las actividades son continuas me fatigo y el dolor se queda por días, ahora cuando son días por medio lo tolero más. Yo creo que el ejercicio es bueno para mi salud pero poco a poco. Yo veo en casos de mis compañeros a ellos les va mejor con actividades como yoga, ejercicios dirigidos, caminadas y hasta levantando esas cosas pesadas pues ellos se fortalecen el cuerpo entero, pues ellos no tienen tantas vainas como yo.

(GUÍA DE ENTREVISTA PARA FAMILIAR)

Entrevista a Profundidad: Informante Nº 2

Informante: Hijo de Adulto Mayor 1. Género: Masculino. Edad: 48 años.

Lugar de la Entrevista: Casa de los Abuelos Fecha: 13/09/23.

1) ¿Considera el deporte y el ejercicio físico importantes para el bienestar de su familiar? Explique su respuesta.

Yo creo que el deporte y el ejercicio son buenos para todos, lo que pasa es no todos tenemos esa cultura y esa disciplina para hacerlo diariamente. También creo que nunca es tarde para empezar a practicarlo. Lo que pasa es que en el caso de las personas adultas tienen un sistema de creencias muy cerrado hacia ese tema. Desde mi experiencia, mi mamá aparte de presentar tantas enfermedades, cada una de ellas con distintos síntomas siempre está presente el dolor y aquí en la casa de los abuelos le hablan de lo importante que es caminar que es lo más que puede hacer, porque de

resto conversa con amigas, le gusta coser, otras veces bordar y cuando están en los espacios para hacer ejercicio imita algunos estiramientos guiados por la profesora de educación física sentadita en una silla. En fin si es importante que los adultos tengan una rutina aunque sea poca de ejercicios y ellos después lo valoran.

2) ¿Las actividades físicas y deportivas realizadas en la institución le han permitido a su familiar educarse en valores y colocarlos en práctica? Explicar su respuesta:

Bueno a mi manera de ver ellos son muy libres allí Huummm! sin embargo hay normas que tanto los adultos mayores como nosotros los familiares debemos acatar. He tenido la oportunidad de ver ciertas actividades en la cancha deportiva y los docentes les explican él porque hacer las actividades y bajo ciertas que parámetros, y allí puedo percibir el respeto, la solidaridad, la amistad, la diversión y ellos son muy expresivos..... de todo esto es que ellos se sensibilizan y concientizan que hay comportamientos que han sido equívocos y ellos corrigen.

3) Mencione al menos tres razones por las cuales a su familiar le es agradable participar en los juegos y dinámicas recreativas desarrolladas en la Casa de los Abuelos?. Exprese su opinión.

En el caso de mi mamá no le gusta participar en casi nada que comprometa su movimiento por el dolor, pero si le gusta hacer caminatas acompañada de unas amigas que hizo dentro de la casa de los abuelos, ellas la toman de la mano y hablan mucho, yo creo que esa compañía le hace bien y más porque ella le gusta hablar mucho. Ha se me olvidaba ella le agrada ver cuando hacen ejercicios dirigidos por la docente, y ella puede hacer desde una silla, le gusta copiarlos y lo disfruta. Además, expresa con satisfacción que hizo ejercicios.

4) ¿Considera que su familiar desde su juventud ha sido consciente que las actividades físicas y deportivas le ayudarían a envejecer con calidad de vida?. Argumente su respuesta:

No creo que mi mamá haya sido consiente de la importancia y el beneficio que traen las prácticas deportivas, de hecho hasta esta generación es que en mi familia se observa la práctica deportiva, es decir, tengo un hijo que hace atletismo y sobrinos que practican otras disciplinas de manera continua como el béisbol y voleiball, ella ve eso con admiración porque en su trayecto de vida nosotros sus hijos nunca hicimos nada de eso. Creo que en este momento hay un despertar donde los abuelos ven el deporte como algo benéfico.

5) ¿La motivación familiar ha sido fuente de impulso para que el adulto mayor cultive el cuidado físico y mental a través de las actividades físico-recreativas? Exprese su punto de vista.

Bueno como le dije antes en mi familia no existía una cultura deportiva y menos de cuidado personal a través del ejercicio físico, ahora sí creo que en este centro con los cuidados que tiene mi mamá y el trabajo de los cuidadores y especialistas es que uno ha caído en cuenta de lo importante de estas prácticas para uno envejecer con calidad de vida, siendo uno independiente. Bueno! decir que la familia es la motivación para que ella se cuide con ejercicio, en mi caso no le he respaldado en esto por la ignorancia de uno en el tema de salud integral es muy complejo para uno entender. Cuando el medico la ha atendido él le dice señora debe tratar de hacer ejercicio para que le baje un poco el dolor articular, pero ella dice que le aumenta, pero yo creo que eso es su punto de vista y esto la limita.

6) ¿Asocia el envejecimiento con cambios en la vida social y enfermedades?. Describa detalladamente.

Claro yo a través de la experiencia con mi familiar he visto que con el trascender de los años a uno le van apareciendo diversas enfermedades y más con esos virus nuevos que han aparecido como el COVID 19, que mato tanta gente y otros quedaron mal de dolencias de todo tipo.... El mundo está cambiando y las enfermedades también. Y con la pandemia uno se aisló, y más los viejitos por ser vulnerables y si a eso le sumamos los antecedentes de salud de mi madre peor la cosa, gracias a Dios si a ella le dio eso sería muy leve. Pero en resumen la vejez la asociamos con enfermedad y otras veces con soledad, porque hasta uno con tanto trabajo los dejan solos para poder tratar cubrir las necesidades básicas.

7) ¿Ha percibido el sentimiento de vulnerabilidad en el adulto mayor por no contar con los recursos necesarios para atender sus necesidades de salud, alimentación y compañía? En caso de ser positiva su respuesta, explique ¿por qué?

Mireeeeeee eso es un tema muy fuerte para decirle! Yo a mi madre la veo y siento vulnerable en cada momento, pues ella aunque le llegan algunas ayudas no se logran cubrir económicamente todo lo que necesita para vivir con calidad, aunque en este país ya casi nadie puede. Y no solo eso, eso involucra la salud, los alimentos, los servicios y para rematar los poco familiares que quedamos en este país trabajamos mil horas..... y lo digo exagerando porque a veces se trabaja hasta los fines de semanas para ayudarnos y por esta razón casi no se le puede brindar la compañía que ella de verdad necesita en el hogar y eso da tristeza uno sabe que en el cualquier

momento parten de esta tierra y el tiempo no retrocede, pero como hace uno!.

8) Desde su perspectiva. ¿Cuáles son los factores que limitan la práctica de ejercicio físico o deportes en el adulto mayor?

Para mí hay muchos elementos entre ellos, mucho miedo a caerse por no controlar el peso de su cuerpo.

Le da ansiedad por el dolor e inflamación articular descontrolada después de hacer actividades físicas repetidas.

Y no se siente motivada pues no existe una cultura hacia las actividades físicas con una visión de salud integral.

9) ¿Ha observado beneficios en la salud del adulto mayor al practicar actividades físicas, deportivas en la institución que asiste?.

Bueno he visto que las caminatas intermitentes le han permitido muchas veces alejarse de la seguridad del bastón para andar trayectos cortos. Respira mejor y la tensión se valora más nivelada... eso lo dicen los médicos y las profesoras de la casa de los abuelos.

(GUÍA DE ENTREVISTA PARA ADULTO MAYOR)

Entrevista a Profundidad: Informante N° 3

Informante: Adulto Mayor Género: Masculino Edad: 70 años

Lugar de la Entrevista: Casa de los Abuelos Fecha: 14/09/23.

1) ¿Considera el deporte y el ejercicio físico importantes para su bienestar integral? Explique su respuesta.

Claro profesora.... Tanto el deporte como el ejercicio es bueno para nosotros los adultos y los jóvenes también, yo no soy de hacer mucho ejercicio pero me gusta caminar muuucho y eso me mantiene vigoroso, por supuesto uno tiene que alimentarse bien. De más joven hice algo de natación y eso es un ejercicio muy bueno porque uno mueve todo el cuerpo y te ayuda mucho con las molestias musculares, además tiendes a desarrollar mucho tus pulmones y respiras sin problemas, por ejemplo a mí no me da casi gripe. Aquí en esta casa donde nos atienden al hacer deportes o ejercicio nos alegramos porque nos reímos mucho.

2) ¿Las actividades físicas y deportivas realizadas en la institución le han permitido educarse en valores y colocarlos en práctica? Explicar su respuesta:

Nosotros los viejos siempre aprendemos de todas las experiencias que tenemos, y uno aquí en esta institución donde sabemos que hacen esfuerzos para darnos atención buena, debemos comportarnos bien. Aquí nosotros hacemos muchas cosas, como jugar dominó, cartas, leemos, contamos chistes, hacemos ejercicios jugamos pelotas y todo eso tiene sus normas. Las personas que nos atienden siempre nos recuerdan el respeto entre todos y más de nosotros los hombres hacia las damas, no hay que tocarse y mucho menos faltarle el respeto a los demás.... Así también le dicen a las mujeres. Pero lo más importante es que todos seamos amigos porque somos iguales, y estamos aquí recibiendo un beneficio de la mano de Dios.

3) Mencione al menos tres razones por las cuales le es agradable participar en los juegos y dinámicas recreativas desarrolladas en la Casa de los Abuelos?. Exprese su opinión.

Aplauda....! Siiiiii, hacer esas actividades me recuerda a la juventud, claro! Uno no tiene las mismas capacidades pero lo que se aprende no se olvida. Bueno, a mí siempre me gusta participar por la energía y motivación de los profesores y las señoras que nos guían para hacer las cosas, nosotros tenemos varios espacios y a veces nos dan como clases y uno aprende o por lo menos recuerda cosas. Aquí he hecho amigos y entre todos echamos broma y nos ayudamos, el día que no vengo me siento triste y desanimado. Lo importante, importante de todo es que uno no se siente solo, mire hija un día de soledad es un día perdido, y yo casi no tengo familia y los pocos que hay tienen sus responsabilidades diarias.

4) ¿Desde su juventud ha sido consciente que las actividades físicas y deportivas le ayudarían a envejecer con calidad de vida?. Argumente su respuesta.

Que le puedo decir sobre eso! Bueno de cierta manera me di cuenta con los años y la madurez que la actividad física y el deporte es bueno para las personas, y lo saco por mí, porque yo casi no me enfermo, con decirle que los médicos que me revisan siempre me dicen Ricardo estas como un torooo fortachón, y con el corazón de un hombre de 20 años y yo me rio y le digo verdaaaa!. Yo eso se lo atribuyo a los ejercicios que hago y tanto trabajo físico que hice a lo largo de mi vida. Y le digo una cosa! A veces cuando viene un compadre de borburata me voy con él a sembrar y hacer trabajo de campo los fines de semana y con eso me gano algo de monedas.

5) ¿La motivación familiar le ha impulsado a cuidarse física y mentalmente a través del ejercicio físico? Exprese su punto de vista.

Pa eso le digo! Uno el hombre es más independiente para hacer las cosas, claro la familia a uno lo motiva a trabajar y a buscar mejores condiciones de vida pero cuando ellos dependen de uno, ahora en cuanto al cuidado de la salud eso es conciencia de uno... uno sabe cuándo está mal o bien, y sabe también las cosas que le hacen mal y bien, por eso le digo la familia puede decirle a uno y auparlo pero uno es el que decide.

6) ¿Asocia el envejecimiento con cambios en la vida social y enfermedades?. Describa detalladamente.

Uy eso mitad y mitad, a veces lo veo en otros que están más jóvenes que yo y el cuerpo lo tienen enfermo. Otros al igual que yo tratan de llevar la vida alegre y esa actitud los mantiene bien. Ahora usted sabe algo aquí en este centro para adulto es donde usted ve cosas e historias muy tristes, hay gente que han sido abandonados por sus seres queridos y siempre están deprimidos en especial las señoras, en esos casos las familia es primordial porque si ellos estuvieran pendientes creo que serían más felices. Por eso te dije al principio lo de las mitades, la compañía es muy importante a esta edad y los amigos más porque son los que permanecen hasta que Dios se los lleva.

7) ¿Se ha sentido vulnerable por no contar con los recursos necesarios para atender sus necesidades de salud, alimentación y compañía? En caso de ser positiva su respuesta, explique ¿por qué?

Mire amiga a veces no tener para la comida, para el pasaje, medicinas o el pago de servicios de tu hogar eso genera estrés y uno se siente impotente, a mi particularmente me genera mal carácter, pero ahí mismo me hablo a mí mismo, vas a resolver algo molestándote más vale hay que ser agradecido por lo que se tiene y palante eso es un juego mental en esta situación que tenemos en Venezuela... mire y aquí uno ve gente muy sola que llegan por sus medios que son de aquí cerca en el barrio pero no tienen personas que se preocupen por ellas y es como dice el dicho el que no tiene que lo meza saca su pie se mece... eso es así.

8) Desde su perspectiva. ¿Cuáles son los factores que le limitan a la práctica de ejercicio físico o deportes?

A mi ninguna, ojo uno esta consiente que no tiene las mismas fuerzas que de joven, pero si observo que las personas tienen temor a fracturas de caderas por caídas eso es común a nuestra edad por la cuestión de la descalcificación de los huesos, a los amigos les gusta más las actividades

recreativas, como los juegos de mesas las bolas criollas entre otros. Y otros dicen que están muy viejos que a esta edad no se van a poner a eso, y aquí a uno se lo dicen que el ejercicio es importante para la salud por supuesto uno es libre de hacerlo o no.

9) ¿Al practicar actividades físicas, deportivas en edad adulta ha observado algún beneficio hacia su salud?.

Yo sigo observando esos beneficios en mi propia persona, mis molestias físicas son mínimas, uno se mueve a hacer sus cosas sin depender de nadie que lo lleve, porque uno parece un mendigo velando el tiempo de los demás para que lo acompañen a uno. El hacer sus actividades por su cuenta a uno le da seguridad para auto atenderse, si uno le provoca algo o una reparación en la casa uno lo hace. Pero si todo eso es bueno para uno.

(GUÍA DE ENTREVISTA PARA FAMILIAR)

Entrevista a Profundidad: Informante N° 4

Informante: Familiar de Adulto Mayor 2 Género: Femenino. Edad: 50

Lugar de la Entrevista: Casa de los Abuelos. Fecha: 15/09/23.

1) ¿Considera el deporte y el ejercicio físico importantes para el bienestar de su familiar? Explique su respuesta.

Una mientras más vive más aprende, y por supuesto las prácticas deportivas y el ejercicio hecho con una intención saludable es muy positiva. En el caso de mi papá el da muestra de sentirse bien y aunque no lo dice el a diario camina, anduvo mucho tiempo en bicicleta y eso lo ha hecho enérgico y lleno de salud. A él le gusta mucho reunirse con amigos en la casa de los abuelos porque él se divierte y algo cómico es que es muy colaborador con los mantenimientos del centro, porque también maneja albañilería, electricidad y eso relacionado con tuberías de agua no sé cómo se llama.

2) ¿Las actividades físicas y deportivas realizadas en la institución le han permitido a su familiar educarse en valores y colocarlos en práctica? Explicar su respuesta:

De por sí mi papá es muy respetuoso y muy amigo de sus amigos a él le gusta alegrar a los demás hace chistes goza de un humor privilegiado y se motiva a hacer todas las actividades físicas para motivar a los otros y tomen la iniciativa, este lugar para los adultos existen normas que tanto ellos y nosotros sus familiares debemos cumplir, y eso también se observa en todos los espacios. Los docentes y colaboradores buscan a que los abuelos se

sientan bien, coman, los cuidan, los divierten y sobre todo les inculcan a valorarse a ellos mismos a través del cuidado diario, el aseo personal, y haciendo ejercicios físicos y mentales para que se sientan cada vez mejor.

3) Mencione al menos tres razones por las cuales a su familiar le es agradable participar en los juegos y dinámicas recreativas desarrolladas en la Casa de los Abuelos?. Exprese su opinión.

Primero por socializar y compartir con personas de su edad en ese espacio hecho para ellos.

Segundo ocupar su tiempo libre, porque es importante decir que él viene aquí por su voluntad, para ser feliz a otros y serlo el mismo.

Para compartir sus experiencias de vida y sentirse útil apoyando a los demás, yo creo que él se siente bien haciendo consiente a otras personas que esta etapa de la vida no es pérdida sino de disfrutar.

4) ¿Considera que su familiar desde su juventud ha sido consciente que las actividades físicas y deportivas le ayudarían a envejecer con calidad de vida?. Argumente su respuesta:

Bueno de cierta forma sí, porque la natación ha sido parte de su ejercitación y le atribuye a esta práctica su buena capacidad respiratoria, de hecho mis hijos están inscritos en natación por recomendación de él hace como 4 años. Poco a poco nos ha inculcado que la gente no debe ser perezosa que deben caminar y no quedarse inerte en una silla, jajaja si ni siquiera barriga tiene. De una forma u otra él ha querido que en nuestra familia haya deportistas.

5) ¿La motivación familiar ha sido fuente de impulso para que el adulto mayor cultive el cuidado físico y mental a través de las actividades físico-recreativas? Exprese su punto de vista.

Más bien creo que conoce en su persona los beneficios del ejercicio físico y se automotiva, su persona es imagen de respeto y de animar a otros, porque uno a la vida vino a ser feliz, estas son sus palabras. Lo que si observo es que siempre pregunta a mis hijos cómo evolucionan en sus prácticas deportivas y los entusiasma a ser cada vez mejores. Desde mi apreciación todo depende de la actitud que tengas hacia la vida y las ganas que tengas por estar bien integralmente, incluyendo los pensamientos, porque una persona atormentada es sinónimo de enfermedad.

6) ¿Asocia el envejecimiento con cambios en la vida social y enfermedades?. Describa detalladamente.

Bueno todo está relacionado, pero muchas veces el estar consiente de tu realidad y la aceptación te quita presión ante la vida, es normal que cuando uno suma años parece que aparen malestares en el cuerpo y hay cosas que se desacomodan pero eso parece una ley de vida, Claro! Hay casos donde tú ves la persona envejecer y todo normal.....Según mi experiencia se me ha abierto la curiosidad por preguntar cuál es el secreto? Y la respuesta ha sido vivir en paz, comer sano y hacer ejercicio, y eso es algo que todo el mundo sabe pero pocos lo hacen con disciplina.

7) ¿Ha percibido el sentimiento de vulnerabilidad en el adulto mayor por no contar con los recursos necesarios para atender sus necesidades de salud, alimentación y compañía? En caso de ser positiva su respuesta, explique ¿por qué?

Bueno más que de vulnerabilidad es preocupación por tener lo necesario para cubrir el día a día, lo digo por la comida, porque por salud no ha habido problemas.... Ahora en compañía si preocupa un poco porque mi padre es viudo de su segunda pareja y sus otros hijos están fuera del país. Por los momentos yo le apoyo en limpieza y con mantener su ropa limpia. De resto él hace vida aquí en este centro que le agrada mucho y come aquí.

8) Desde su perspectiva. ¿Cuáles son los factores que limitan la práctica de ejercicio físico o deportes en el adulto mayor?

Considero que mi papá conoce sus alcances y sus limitaciones para hacer actividad física, muchas veces si expresa que es más lento y que debe hacer las cosas con cuidado, que la vista le falla y siempre se le olvidan los lentes adaptados porque no se acostumbra, por eso se resiste a hacer actividades de precisión como las bolas criollas y ojo si juega pero la vista le echa broma!...También le puedo comentar que manifiesta asombro porque la gente menor que él a veces no les gusta hacer actividades recreativas y dice ellos pierden el tiempo con esa actitud de amargados.

9) ¿Ha observado beneficios en la salud del adulto mayor al practicar actividades físicas, deportivas en la institución que asiste?.

Si siempre veo esos beneficios, mejor semblante, mejor humor, facilidad de movimiento, autonomía para sus actividades personales, pero sobretodo ganas de seguir viviendo la vida sin cansarse, de verdad eso es un ejemplo que estoy adoptando para mi hogar.

(GUÍA DE ENTREVISTA PARA DOCENTE ESPECIALISTA)

Entrevista a Profundidad: Informante N° 5

Informante: Docente Especialista en Educación Física. Género: Femenino

Edad: 38. Años de Servicio: 15 años. Lugar de la Entrevista: Casa de los Abuelos Años Dorados. Fecha: 15/09/2023.

1) **¿Considera el deporte y el ejercicio físico importantes para el bienestar integral del adulto mayor? Explique su respuesta.**

Bien.... Como docente de educación física puedo decir que la salud del ser humano se encuentra en el movimiento, es decir, hay que moverse...he he Y se lo digo profe porque la gente sedentaria se enferma.... Para la gente mayor es mucho más importante. Bueno desde mi formación el concepto de salud está relacionado con el bienestar integral, visto como el equilibrio mente y cuerpo, y ahora yo le sumaría espíritu. En mi trabajo uno tiene que explicarles a los adultos la importancia de todo... Te explico, por qué y para qué? De las actividades.... La idea es que ellos entiendan que el deporte y el ejercicio físico deben ser parte de sus rutinas para una mejor calidad de su salud. Sin embargo, en los varones algunos son aficionados al fútbol, de hecho son fanáticos de equipos como la vino tinto, lo que me facilita la tarea motivacional. Ahora desde mi perspectiva te puedo afirmar que las actividades físicas científicamente comprobado que ayudan a mantener el cuerpo en excelentes condiciones colocando las enfermedades a raya, pero sobretodo las personas adultas que practican alguna rutina su actitud hacia la vida es muy positiva.

2) **¿Las actividades físicas y deportivas realizadas en la institución fomentan la educación en valores y su puesta en práctica por los adultos mayores? Explicar su respuesta:**

La planificación y el sistema de trabajo que mis compañeros y mi persona ejecutamos se sustentan en objetivos a corto plazo, pues hay que recordar que las personas mayores que asisten aquí son muy diversas..... y claro aunque se cuentan con personas con cierto nivel académicos, también es cierto que nos llegan algunos abuelos que de broma saben leer... y es donde podemos evidenciar la cultura, valores arraigados y las creencias algunas de ellas hasta destructivas. Ciertamente, muchos de ellos requieren desaprender para reaprender valores y se evidencia muchas veces buscan defenderse porque han sido maltratados. En lo que respecta a las actividades físicas y deportivas tratamos que consoliden amistades a través

del trabajo de equipos, se fomenta la igualdad, el respeto, solidaridad, el compañerismo, ayuda mutua, la perseverancia, honestidad pero sobre todo el humanismo entre los mismos.

3) Mencione al menos tres razones por las cuales a los adultos mayores les gusta participar en los juegos y dinámicas recreativas desarrolladas en la Casa de los Abuelos?. Exprese su opinión.

-En mi opinión yo estoy segura que les anima relacionarse con otros de manera sana e independiente.

-Otra es que traen al presente experiencias de su juventud y les alegra la vida recordar cómo les hacía sentir estas actividades.

-Les ayuda a mejorar su estado de ánimo.

4) ¿Es común observar entre los adultos mayores que atiende un nivel de conciencia sobre las bondades de las actividades físicas y deportivas y el impacto sobre su calidad de vida?. Argumente su respuesta.

Realmente no es común observar que los adultos mayores sean conscientes sobre las bondades que derivan de las actividades físicas y deportivas, ellos en teoría te pueden asegurar que debe ser bueno hacer ejercicio pero no viene de una experiencia propiamente dicha. Algo que sí le puedo asegurar es que los que han comenzado conscientemente a hacer actividades físicas como recreación expresan un buen sentir a través de su dinamismo.

5) ¿Considera que la motivación familiar para los adultos mayores representa un elemento que le impulsa a cuidarse física y mentalmente a través del ejercicio físico? Exprese su punto de vista.

Bueno profe eso es un tema que tiene muchas vertientes pero sobretodo hay que recordar que la mayoría de los adultos vienen a esta institución porque se encuentran solos en sus hogares y requieren de apoyo en sus áreas vitales o sus familias casi no tienen el tiempo para atenderlos... ojo según sus propias palabras. Desde mi punto de vista los familiares son el aliciente que les llena la vida porque ellos esperan ser valorados, cuidados y retribuidos en afecto. La mayoría de ellos buscan a hacer adaptaciones siempre y cuando se encuentren motivados encontrándole sentido a sus vidas y en eso la familia tiene mucha responsabilidad. En mi particular..... He tenido experiencias donde los familiares los llevan para que ellos socialicen, hagan ejercicios, deportes, jueguen, coman y compartan pero siempre están a la expectativa que van de nuevo por ellos a buscarlos, es decir, ellos hacen actividades con mucho placer porque es su momento seleccionado para disfrutar y nada más. Otros sin embargo, van por sus propios medios y en otros casos acompañados por vecinos que hacen su

caridad, pero en resumen si los familiares los respaldan ellos acceden a cuidarse para ellos.

6) ¿Asocia el envejecimiento con cambios en la vida social y enfermedades?. Describa detalladamente.

Le puedo decir que el envejecimiento es una etapa normal de la vida, lo que pasa es que no todos nos enfocamos para vivirla con sabiduría. Los que lleguemos a esa etapa seremos bendecidos yyy.....! pero todo depende de cómo usted haya cuidado su cuerpo y sus emociones. Claroooo el deterioro del cuerpo se observa con los años, pero si una persona vive con excesos, vicios y tormentos al llegar a adulto las enfermedades harán presa de él o ella. Y por supuesto con la vejez llegan cambios físicos, y hasta en tu vida social, pero eso no es una norma, se puede envejecer con calidad de vida. Lo que le digo se basa en experiencias de otros ancianos quienes se sienten vigorosos por hacer ejercicio, ingerir alimentos saludables y practicar actividades donde se sienten útiles para su familia y sociedad. La mayoría de personas adultas enferman por no amarse y respetarse a sí mismos.

7) ¿Desde su experiencia en la Casa de los Abuelos Años Dorados, ha percibido el sentido vulnerabilidad en los adultos por no contar con los recursos necesarios para atender sus necesidades de salud, alimentación y compañía? En caso de ser positiva su respuesta, explique ¿por qué?.

Siempre, siempre eso uno lo percibe!... Muchas de las personas que atendemos en este momento hablan de las cosas que carecen, que no comen las tres comidas, que les falta el dinero para los medicamentos que tienen prescritos para la tensión arterial, para la diabetes, la artritis entre otros. A veces algunos se expresan con lágrimas en sus ojos, en especial las señoras y allí muestran su vulnerabilidad. Sin embargo, otros son más alegres y te dicen que el tiempo o la vida es corta para uno amargarse y asumen los sucesos de la vida con naturalidad. Ahora, yo le digo que un alto porcentaje de los ancianos te dicen que su situación es fuerte.... donde se sienten abandonados por sus familias y gracias a Dios existe esta casa de cuidados para ellos, pues es un lugar que les sirve para su distracción, atención y para obtener otras veces sus medicamentos. Aquí buscamos ayudarlos a través de otros organismos competentes, alcaldía y organizaciones que les donen por ejemplo los que necesitan bastones u operaciones para sus ojos y otras necesidades más, pues nosotros nos identificamos con sus necesidades.

8) Desde su perspectiva. ¿Cuáles son los factores que limitan a los adultos mayores hacia la práctica de ejercicio físico o deportes?

Le comento que cada caso en los adultos mayores que asisten al centro es particular..... y porque le digo esto?... porque uno primero les explica cuáles son las actividades del día, muchos de ellos conocen la dinámica de la institución, y más el abordaje del área que los especialistas en educación física desarrollamos. Como le dije hay particularidades, los adultos que tienen limitaciones físicas por cirugías anteriores, por recomendación médica y otros por resistencia a ejecutar por falta de interés. Pero debo hacer una salvedad la motivación extrínseca juega un papel importante en este aspecto. También debo decirle que las actividades se clasifican en lúdicas y físico-deportivas. Pero desde mi perspectiva aparte de la motivación, a muchos de ellos les da miedo caerse porque no coordinan bien sus movimientos otros dicen que cuando se mueven muy rápido al otro día les duelen sus músculos y articulaciones. Pero cuando entre ellos hacen amistad y uno les explica lo importante que es hacer ejercicios aunque sea un poco ellos acceden a participar en actividades con ciertas reserva pero si lo hacen.

9) ¿Qué beneficios han traído las prácticas de actividades físicas, deportivas en la salud de los adultos que atiende?.

Dentro de esos beneficios yo he visto mejor movilidad en sus cuerpos. Otro es una actitud positiva para un mejor vivir, pues expresan que se sienten más independientes para hacer sus actividades dentro de sus hogares. También puedo decirles que un grupo como de cuatro ancianos han dado muestra de regulación de peso ojo! no por bajo consumo de alimentos sino por ejercicio continuo!. Los que se han hecho conscientes que la actividad física les beneficia solicitan nuevas experiencias pues muchos de ellos nunca lo habían practicado. Debo aclarar que las creencias que ellos traen a lo largo de su vida es lo que también muchas veces los limitan para que se empoderen del ejercicio como parte de su rutina. En este particular, los que se manifiestan sanos, pero solos por falta de compañía o familia mejoran mucho su estado de ánimo haciendo de este lugar su segunda casa.

**ANEXO B
CURRICULUM TUTOR**



CURRICULUM VITAE

**POSTDOCTORAL EN GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO.
DOCTOR EN INNOVACIÓN CURRICULAR Y PRACTICA SOCIOEDUCATIVA.**

JOSÉ ANTONIO RODRÍGUEZ.

BARINAS, 2023

DATOS PERSONALES:**Apellidos: Rodríguez****Nombres: José Antonio****C.I.: 9.990.216****Estado Civil: Casado****Dirección electrónica: (rodriguez216j@gmail.com) - (rodriguez_216j@hotmail.com)****Teléfonos: 0273/5429121****MOVIL: 0424/5376783****UBICACIÓN ACADÉMICA/TRABAJO ACTUAL:****CARGO: ACTUAL: PLANIFICADOR ADMINISTRATIVO EN LA UNELLEZ****EDUCACIÓN FORMAL:****a. EDUCACIÓN UNIVERSITARIA:****TÍTULO OBTENIDO: Profesor en Educación Integral Mención: Educación Física, Deporte y Recreación.****UNIVERSIDAD: UPEL-IMPM****FECHA DE GRADO: 31/07/1998****b. TÍTULO OBTENIDO: Abogado****UNIVERSIDAD: UNELLEZ****FECHA DE GRADO: 14/12/2021****c. CUARTO NIVEL:****TÍTULO OBTENIDO: Especialista en Educación Mención: Desarrollo Comunitario****UNIVERSIDAD: UPEL-IMPM****FECHA DE GRADO: 25/09/2004****d. QUINTO NIVEL:****TÍTULO OBTENIDO: Doctor en Innovación Curricular y Practica Socioeducativa.****UNIVERSIDAD: De Córdoba España UCO. España****FECHA DE GRADO: 25/09/2014**

e. TÍTULO OBTENIDO: Postdoctoral Gestión del Conocimiento.**UNIVERSIDAD: UPEL-IMPM****FECHA DE GRADO: 25/09/2014**

1. Servicio ejercido como personal académico de universidades o instituciones de educación universitaria máximo 6 pts. Los años de servicios prestados como miembros del personal docente de universidades o instituciones de educaciones universitarias, nacionales y/o extranjeras: por cada año de servicio como profesor o profesora a dedicación exclusiva o tiempo completo se dará 1 pts. Por cada año de profesor o profesora a medio tiempo se dará 0,70 pts., y por cada año de profesor a tiempo convencional se dará 0,50 pts.)

| Personal Académico de IEU | Desde | Hasta | Meses/año | Pts. |
|--|------------------------------|-------|-----------|------|
| <u>PREGRADO:</u> | | | | |
| <u>TUTOR ACADÉMICO</u> <u>UNELLEZ BARINAS</u> <u>SUBPROGRAMA DE</u> <u>ADMINISTRACIÓN,</u> <u>CURSANTES DEL</u> <u>SUBPROYECTO</u> <u>PASANTÍAS DE</u> <u>PASANTÍAS</u> <u>BACHILLERES:</u> -ALBARRAN RONAL C.I:V-27.358.036; CARVAJAL FREDDY C.I:V- 28.423.925; y GÓMEZ NOBEL C.I:V-26.658.134 Lapso Académico 2020-II | 2020 | | | |
| <u>TUTOR ACADÉMICO</u> <u>UNELLEZ BARINAS</u> <u>SUBPROGRAMA DE</u> <u>CONTADURÍA,</u> <u>CURSANTES DEL</u> <u>SUBPROYECTO</u> <u>PASANTÍAS DE</u> <u>PASANTÍAS</u> <u>BACHILLERES:</u> -VELÁSQUEZ PRATO, AURA CRISTINA C.I:V- 28.421.216 Lapso Académico 2020-II -COLMENARES JESÚS ALEXANDER C.I:V- 25.468.504 Lapso Académico 2018-II -MEDINA MARIANA DE JESÚS C.I:V-26.116.688 Lapso Académico 2018-I -GUTIERREZ VIVAS | 2020 2018 2017 | | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p>MARYURI C.I: 20.100.866; y PUERTA DUGARTE DEISY GUERRERO C.I: 25.077.705. Lapso Académico 2017-II -ALVARADO MARÍA C.I: 23.007.494; y GUERRERO EPIFANIO C.I: 14.712.629. Lapso Académico 2017-I</p> | | | | |
| <p><u>DOCENTE CONTRATADO</u> <u>TIEMPO COMPLETO</u> <u>UNELLEZ VPDS</u> <u>PROGRAMA DE</u> <u>CIENCIAS SOCIALES.</u> <u>SUBPROGRAMA</u> <u>CONTADURÍA:</u> SUBPROYECTO -Metodología de la Investigación (Semestre III) Lapso 2019: I-RG SUBPROYECTO - Investigación Social(Semestre IV) Lapso 2018: II-RG - Investigación Social(Semestre IV) Lapso 2018: II-RG SUBPROYECTO -Metodología de la Investigación (Semestre III) Lapso 2018: I-RG -Metodología de la Investigación (Semestre III) Lapso 2018: I-RG -Trabajo de Aplicación (Semestre VIII) Lapso 2018: I-RG SUBPROYECTO - Investigación Social (Semestre IV) Lapso 2017: II-RG -Seminario de Trabajo de Aplicación (Semestre VII) Lapso 2017 II-RG SUBPROYECTO -Metodología de la Investigación (Semestre III) Lapso 2017 I -RG -Metodología de la Investigación (Semestre III) Lapso 2017 I -RG Trabajo de Aplicación</p> | <p>2019</p> <p>2018</p> <p>2017</p> <p>2016</p> | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>(Semestre VIII) Lapso 2017: I-RG</p> <p>SUBPROYECTO -Trabajo de Aplicación (Semestre VIII) Lapso 2017: I-RG</p> <p>SUBPROYECTO -Trabajo de Aplicación (Semestre VIII) Lapso 2016: II-RG</p> <p>SUBPROYECTO - Seminario Trabajo de Aplicación (Semestre VII) Lapso 2016: I-RG</p> | | | | |
| <p><u>DOCENTE CONTRATADO</u> <u>TIEMPO COMPLETO</u> <u>UNELLEZ VPDS</u> <u>PROGRAMA DE</u> <u>CIENCIAS SOCIALES.</u> <u>SUBPROGRAMA</u> <u>ADMINISTRACIÓN :</u> <u>SUBPROYECTO</u> - Trabajo de Aplicación (Semestre VIII) Lapso 2020: II-RG -Electiva I (Métodos y Técnicas de Estudio) (Semestre III) Lapso 2020: II- RG</p> <p><u>SUBPROYECTO</u> --Seminario Trabajo de Aplicación (Semestre VII) Lapso 2020: I-RG</p> <p><u>SUBPROYECTO</u> -Metodología de la Investigación (Semestre III) Lapso 2019 II –RG</p> <p><u>SUBPROYECTO</u> -Trabajo de Aplicación (Semestre VIII) Lapso 2016: II-RG</p> <p><u>SUBPROYECTO</u> -Seminario Trabajo de Aplicación (Semestre VII) Lapso 2016: I-RG</p> | <p>2020</p> <p>2019</p> <p>2016</p> | | | |
| <p><u>DOCENTE LIBRE.</u> <u>UNELLEZ VPDS.</u> <u>PROGRAMA DE</u> <u>CIENCIAS DE LA</u> <u>EDUCACIÓN LIC.</u> <u>EDUCACIÓN: INTEGRAL</u></p> | <p>2008</p> | | | |

| | | | | |
|---|--|------------|---------|--|
| <p>P: SUBPROYECTO -Prácticas Profesionales III: Docencia Integrada Lapso 2008: II-RG 4 Horas 25</p> | | | | |
| <p><u>DOCENTE CONTRATADO DE UNERS. Barinas</u> <u>ESPECIALIDAD:</u> <u>EDUCACIÓN:</u> ASIGNATURA: -Psicología del Aprendizaje Periodo ENERO-MAYO 2007</p> | 2007 | 31-05-2007 | 5 meses | |
| <p><u>DOCENTE CONTRATADO POR HORAS UPEL. – IMPM. BARINAS:</u> ASIGNATURA O CURSO: -Fase Integración Docencia Administración Lapso 2013-I 40 Horas -Investigación Educativa Lapso 2013-II 32 Horas -Introducción a la Investigación Lapso 2012-II 16 Horas -Actividades Extensión Académica Sociocultural Lapso 2012-I 16 Horas -Estrategias y Recursos Instruccionales Lapso 2012-II 32 Horas -Fase Ejecución de un Proyecto Educativo Lapso 2012-II 40 Horas -Fase Ejecución de un Proyecto Educativo Lapso 2010-I 40 Horas -Introducción a la Investigación Lapso 2010 16 Horas -Currículo Lapso PAENA2010 64 Horas -Gerencia de la Educación Lapso PAENA2010 64 Horas -Planificación de los Aprendizaje Lapso 2010-II 16 Horas -Ética y Docencia Lapso 2010-II 32 Horas -Planificación de los Aprendizajes Lapso 2010-II 16 Horas -Fase Integración Docencia Administración Lapso 2009-I</p> | <p>2013 2012</p> <p>2010</p> <p>2009</p> <p>2008</p> <p>2007</p> <p>2006</p> <p>2005</p> <p>2004</p> | | 9 años | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>40 Horas</p> <p>-Educación Holística Lapso 2009-II 32 Horas</p> <p>-Gerencia de la Educación Lapso PAENA2009 64 Horas</p> <p>-Fase Integración Docencia Administración Lapso 2009-II 40 Horas</p> <p>-Ética y Docencia Lapso 2008-I 16 Horas</p> <p>-Ética y Docencia Lapso 2008-I 32 Horas</p> <p>-Gerencia de la Educación Lapso 2008-I 16 Horas</p> <p>-Investigación Educativa Lapso 2008-I 32 Horas</p> <p>-Análisis del Sistema Educativo Venezolano Lapso 2008-II 32 Horas</p> <p>-Fase Integración Docencia Administración Lapso 2007-I 40 Horas</p> <p>-Medios de Comunicación Lapso 2007-I 32 Horas</p> <p>-.Introducción a la Investigación Lapso 2006-II 32 Horas</p> <p>-Fase Ejecución de un Proyecto Educativo Lapso 2006-II 40 Horas</p> <p>-Medios de Comunicación Lapso E-2006 32 Horas</p> <p>-Gerencia Educativa Lapso E-2006 16 Horas</p> <p>-Actividades Extensión Sociocultural Lapso 2006-I 16 Horas</p> <p>-Fase de la Especialidad Lapso 2006-I 40 Horas</p> <p>-Introducción a la Investigación Lapso B-2005 16 Horas</p> <p>-Cultura y Folklor Local Lapso B-2005 16 Horas</p> <p>-Educación Holística Lapso B-2005 16 Horas</p> <p>-Fase Docencia Administración Lapso B-2005 40 Horas</p> <p>-Com. Desarrollo Humano Lapso CI-2005 24 Horas</p> <p>-Investigación Educativa Lapso A-2005 32 Horas</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|---|-------------|----------------|--|
| -Fase Ejecución de un Proyecto Educativo Lapso A-2005 40 Horas -Fase de la Especialidad Lapso B-2004 40 Horas -Medios de Comunicación Lapso B-2004 16 Horas -Investigación Educativa Lapso A-2004 32 Horas -Medios de Comunicación Lapso A-2004 16 Horas -Fase de la Especialidad Lapso A-2004 40 Horas | | | | |
| <u>DOCENTE CONTRATADO POR HORAS IUT. "ISAAC NEWTON". BARINAS:</u> ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN: -Práctica Profesional III Semestre IV Periodo II-98 AL I-99 -Volley Ball Semestre V Periodo II-98AL I-99 ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN -Práctica Profesional III Semestre VI Periodo I-98 Al 17-10-98 -Primeros Auxilios Semestre VI Periodo I-98 12-09-98 Al 12-11-98 -Voleibol I Semestre VI Periodo I-98 28-10-98 Al 12-12-98 ESPECIALIDAD: ADMINISTRACIÓN: -Orientación Vocacional Semestre I Periodo I-99 | 1999 1998 1999 | 1999 | 1 año | |
| <u>SUPERVISOR DEL COMPONENTE DE PREGRADO PRÁCTICA PROFESIONAL PREGRADO UPEL-IMP:</u> - UPEL-IMP. Barinas Lapso 2010-II 40 Horas | 2010 | | 6 meses | |
| <u>DOCENTE CONTRATADO SUPERVISOR DE PRUEBAS, POR HORAS UPEL-IMP :</u> -UPEL. – IMPM. Barinas contingentes: 2001,2003 | 2009 2003 2001 | 2009 | 3 años | |

Republica de Venezuela

Nº 642584

Universidad Pedagógica Experimental



Libertador



Instituto de Mejoramiento Profesional del Magisterio

Prof: Aquiles Enrique Ravelo

Rector de la Universidad Pedagógica Experimental "Libertador"

¡Hago saber

Que el ciudadano

José Antonio Rodríguez

Cédula de Identidad N° 9990216 aspirante al Título de Profesor, ha cumplido con todos los requisitos legales y reglamentarios para obtenerlo, por lo cual, en nombre de la República y por autoridad de la Ley, le confiero el Título de

Profesor

Especialidad: Educación Integral
mención: Educación Física Deporte y Recreación

Tómese razón de este Diploma en la Secretaría de esta Universidad y reconózcase y léngase en toda la República al ciudadano José A. Rodríguez como tal Profesor, con todos los derechos que le otorgan las leyes.

En fe de lo cual, firmo el presente Diploma en unión del Secretario, el Director del Instituto y de dos Profesores de esta Universidad. En Barinas a los 31 días del mes de Julio de mil novecientos noventa y ocho Año : 188° y 139°

El Profesor



El Rector

El Secretario



El Director

Profesor

Título N° 99-6-5508
Inscrito al folio 5608
Libro N° 20

El Secretario

Oficina Principal del Registro Público
Estado Barinas

En y de fecho de 1998 Años 188° y 139°
Con esta fecha y bajo el N° 11 al folio 111 del Protocolo
Unico y Principal ha sido registrado el presente Título
Derechos Escritura. D.º P.º de 1998 Total D.º 111
Planilla N° 1 Tomo N° 3 Libro N° 1000
N° 111-111-111
El Registrador Principal







República Bolivariana de Venezuela
Universidad Pedagógica Experimental

No. P-00039



Libertador
Secretaría

Certificado

que se otorga a:

José Antonio Rodríguez

C.I. No. 9.990.216

Por haber aprobado el

Postdoctorado en Gestión del Conocimiento

realizado en el Vicerrectorado de Investigación y Postgrado
de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), durante el período
del 11/05/2011 al 30/06/2012; con una duración de 230 Horas Académicas

Caracas, 05 de abril de 2013.

Dra. Marcelina Estévez
Vicerrectora de Investigación y Postgrado
Universidad Pedagógica Experimental Libertador
Registrado bajo el N° *16*



Dra. Nilda Elvira Moreno de Gouvea
Secretaria
Universidad Pedagógica Experimental Libertador
Folio N° *116* del libro respectivo

ANEXO C

SITUACIÓN ACADÉMICA



UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
EZEQUIEL ZAMORA
UNELLEZ



SITUACION ACADEMICA

Fecha: 12/07/2023 PAG.1

| Datos Personales | | |
|------------------|-----------------------------|---------------------|
| Cédula | Apellidos y Nombres | Sede |
| 15828657 | RIVAS SANTIAGO, KEILA AIMAR | Barinas - POSTGRADO |

| Carrera | | |
|---|---|---|
| DOCTORADO EN EDUCACION COHORTE I - VPDS : | 4 | A |

| CURSO DE INICIACIÓN DOCTORAL | | | | |
|------------------------------|-------------|---|----|----------|
| PERÍODO | CÓDIGO | SUBPROYECTO | UC | NOTAS |
| 2018:I-RG | DEV05CI01 | INGLES INSTRUMENTAL | 0 | 4.8 (A) |
| 2018:I-RG | DEV05CI02 | MEDIOS TECNOLÓGICOS E INVESTIGACIÓN | 0 | 4.36 (A) |
| SEMESTRE I | | | | |
| PERÍODO | CÓDIGO | SUBPROYECTO | UC | NOTAS |
| 2018:II-RG | DDEPAIC01 | CRITICA EPISTEMOLÓGICA DE LA EDUCACIÓN | 4 | 5 (A) |
| 2019:I-RG | DDEPAIC02 | SEMINARIO I: EDUCACIÓN PERSONALIZADA Y MEDIOS TECNOLÓGICOS COMO RECURSOS DE INVESTIGACIÓN | 4 | 4.61 (A) |
| SEMESTRE II | | | | |
| PERÍODO | CÓDIGO | SUBPROYECTO | UC | NOTAS |
| 2019:I-RG | DDEPAIC03 | META TEORÍA DE LA EDUCACIÓN E INVESTIGACIÓN: PERSPECTIVA SOCIOCRTICA Y SOCIO CONSTRUCTIVISTA | 4 | 4.75 (A) |
| 2019:II-RG | DDEPAIC04 | SEMINARIO II: MÉTODOS AVANZADOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA Y PLURALIDAD METODOLÓGICA | 4 | 4.15 (B) |
| 2019:II-RG | DDEPAIC05 | ELECTIVA I PROYECTO DOCENTE Y DE INVESTIGACIÓN | 4 | 4.6 (A) |
| SEMESTRE III | | | | |
| PERÍODO | CÓDIGO | SUBPROYECTO | UC | NOTAS |
| 2020: II-RG | DDEPAIC01 | SEMINARIO III: ESTRATEGIAS Y COMPETENCIAS PARA LA ESCRITURA DE TEXTOS CIENTÍFICOS-ACADÉMICOS EN INVESTIGACIÓN | 4 | 4.72 (A) |
| 2021: I-RG | DDEPAIC02 | SEMINARIO DE TESIS DOCTORAL E INVESTIGACIÓN ACADÉMICA I | 4 | 4.4 (A) |
| 2021: I-RG | DDEPAIC03E3 | ELECTIVA II TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS COMO EJE TRANSVERSAL EN EL CURRÍCULUM | 4 | 4.32 (B) |
| SEMESTRE IV | | | | |
| PERÍODO | CÓDIGO | SUBPROYECTO | UC | NOTAS |
| 2021: I-RG | DDEPAIC04 | SEMINARIO DE TESIS DOCTORAL E INVESTIGACIÓN ACADÉMICA II | 4 | 4.96 (A) |
| 2020: II-RG | DDEPAIC06 | ELECTIVA III PERFIL DEL DOCENTE INVESTIGADOR | 4 | 4.4 (A) |

.../CONTINUA

Secretaria General (0273) 5331694 Fax: (0273)5337108
 Programa Admisión, Registro y Seguimiento Estudiantil ARSE Correo Electrónico: arsecentral@unellez.edu.ve
 Barinas Edo. Barinas Alto Barinas Av. 23 de Enero Teléfono Central (0273) 5331520 - 5331514-Fax: (0273) 5331695
 San Carlos Edo. Cojedes Carretera Vía Manrique Km. 4 Apdo. N° 30 Teléfono (0258) 4331887 Fax: (0258) 4331671
 San Fernando Edo. Apure. Calle Queseras del medio. Teléfono: (0247) 3411351. Fax: (0247) 3410387 El Recreo: (0247) 3310450/60
 Guanare Edo. Portuguesa. Antiguo Convento de San Francisco. Carrera 3 entre 16 y 17 Teléfono: (0257) 2516483. Fax: (0257) 2531822





Apellidos y Nombres: RIVAS SANTIAGO, KEILA AIMAR ARSE_BARINAS
Carrera: DOCTORADO EN EDUCACION COHORTE I - VPDS

Mencion:

Cedula: 15828657

Indice : 4.59

Unidades de Creditos Aprobadas:40

Unidades de Creditos de la Carrera :45

Condicion:Regular

Escala de Calificación de esta Universidad: C: 3.00 a 3.66, B: 3.67 a 4.33, A: 4.34 a 5.00. La mínima calificación aprobatoria es de 3.00, letra C. Sólo se presentan los subproyectos aprobados. El índice académico es calculado con la última nota de cada subproyecto, incluyendo los reprobados.

Notas que se expide a petición de la parte interesada en Barinas - POSTGRADO, a los 12 días del mes de julio de 2023

Certifique que este documento es válido en <http://www.unellez.edu.ve/arse> Introduciendo el código 18ff2b7f7e76f6d86e54adb5b1c6f1c4 y compare los datos emitidos por el sistema. Este documento es válido para el periodo 2023: I-RG.

Secretaría General (0273) 5331694 Fax: (0273)5337108
 Programa Admisión, Registro y Seguimiento Estudiantil ARSE Correo Electrónico: arsecentral@unellez.edu.ve
 Barinas Edo. Barinas Alto Barinas Av. 23 de Enero Teléfono Central (0273) 5331520 - 5331514-Fax: (0273) 5331695
 San Carlos Edo. Cojedes Carretera Vía Manrique Km. 4 Apdo. N° 30 Teléfono (0258) 4331887 Fax: (0258) 4331671
 San Fernando Edo. Apure. Calle Queseras del medio. Teléfono: (0247) 3411351. Fax: (0247) 3410387 El Recreo: (0247) 3310450/60
 Guanare Edo. Portuguesa. Antiguo Convento de San Francisco. Carrera 3 entre 16 y 17 Teléfono: (0257) 2516483. Fax: (0257) 2531822

