

Jugando Hacia La Salud Integral: Una Propuesta Didáctica De Educación Física  
Recreativa Para El Bienestar De Adultos Mayores En Comedor La Nevada

Enrique Aaron Rodríguez

Camilo Tete Alfaro

Trabajo de grado para adquirir el título de Licenciado en Educación Física,  
Recreación Deportes

Asesor: Milton José Morales Vielma

Universidad Popular del Cesar

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes Facultad de Educación

Valledupar, Cesar

2025

### **Resumen**

El presente trabajo de grado tiene como finalidad diseñar y aplicar una propuesta didáctica de educación física recreativa orientada a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores que asisten al comedor comunitario del barrio La Nevada, en Valledupar. Esta investigación surge ante la ausencia de programas recreativos estructurados en dicho espacio, situación que impacta de manera negativa la salud física, emocional y social de esta población, la cual enfrenta riesgos asociados al sedentarismo, la soledad y la pérdida progresiva de capacidades funcionales. A partir de esta necesidad, se desarrolló un proceso participativo que permitió comprender las realidades, intereses, limitaciones y expectativas de los adultos mayores, con el fin de construir una propuesta pertinente y ajustada a su contexto. El estudio se llevó a cabo mediante un trabajo de campo que incluyó observaciones directas, entrevistas abiertas y la realización de un grupo focal, herramientas que facilitaron el acercamiento a las experiencias cotidianas de los participantes. Estos espacios permitieron identificar actividades que forman parte de su historia y cultura, tales como juegos tradicionales, actividades manuales y juegos de mesa, así como su interés por participar en dinámicas recreativas que promuevan el bienestar y la socialización. A partir de los hallazgos obtenidos, se diseñó una propuesta recreativa centrada en el juego, el movimiento suave, la interacción social y la estimulación integral, considerando siempre las capacidades físicas y emocionales de los asistentes. La propuesta busca fortalecer la movilidad, favorecer la interacción grupal, estimular la memoria, generar momentos de disfrute y contribuir a un envejecimiento más activo y saludable. Los resultados evidenciaron que los adultos mayores se vinculan de manera positiva a las actividades recreativas cuando estas respetan su ritmo, sus creencias y su historia personal. Asimismo, se confirmó que la recreación es una herramienta fundamental para mejorar su bienestar integral, fortalecer la convivencia y promover un uso significativo y enriquecedor del tiempo libre.

### **Abstract**

The purpose of this undergraduate research project is to design and implement a didactic recreational physical education proposal aimed at improving the quality of life of older adults who attend the community dining center in the La Nevada neighborhood of Valledupar. This study emerges from the lack of structured recreational programs in this setting, a situation that negatively affects the physical, emotional, and social well-being of this population, who face risks associated with sedentary lifestyles, loneliness, and the progressive loss of functional abilities. Based on this need, a participatory process was developed to understand the realities, interests, limitations, and expectations of the older adults in order to create a proposal that is relevant and adapted to their context. The study was carried out through fieldwork that included direct observations, open interviews, and a focus group. These tools made it possible to gain insight into the participants' daily experiences. Through these spaces, activities that are part of their cultural background and personal history were identified, such as traditional games, manual crafts, and board games, as well as their interest in participating in recreational dynamics that promote well-being and social interaction. Based on the findings, a recreational proposal was designed focused on play, gentle movement, social interaction, and comprehensive stimulation, always considering the physical and emotional capacities of the participants. The proposal seeks to strengthen mobility, encourage group interaction, stimulate memory, create enjoyable moments, and contribute to a more active and healthy aging process. The results showed that older adults respond positively to recreational activities when these respect their pace, beliefs, and personal history. Likewise, it became evident that recreation is a key tool for improving their overall well-being, strengthening social coexistence, and promoting meaningful and enriching use of free time.

**Tabla De Contenido**

<b>1. Introducción</b> .....	5
<b>2. Contexto Problema</b> .....	6
<b>3. Razones O Implicancias</b> .....	8
<b>4. Propósito Central</b> .....	11
<b>4.1 Propósitos Derivados</b> .....	11
<b>5. Escenario De Estudio</b> .....	11
<b>6. Investigaciones Previas</b> .....	13
<b>7. Bases Teóricas</b> .....	27
<b>7.1 Educación física</b> .....	28
<b>7.2 Didáctica</b> .....	29
<b>7.3 Recreación</b> .....	30
<b>7.4 Envejecimiento saludable</b> .....	31
<b>8. Bases Legales</b> .....	32
<b>9. Matriz De Categorización</b> .....	34
<b>10. Metodología</b> .....	35
<b>10. 1 Método inductivo</b> .....	35
<b>10. 2 Paradigma - Socio- Crítico</b> .....	36
<b>10.3 Tipo De Investigación - Investigación Acción</b> .....	36
<b>10.4 Diseño Abierto y Emergente</b> .....	37
<b>10.5 Técnicas De Investigación</b> .....	39
<b>10.5.1 Observación participante</b> .....	39
<b>10.5.2 Entrevista no estructurada</b> .....	39
<b>10.6 Instrumentos De Investigación</b> .....	40
<b>10.6.1 Registro de observación</b> .....	40
<b>10.6.1 Guion</b> .....	40
<b>10.7 Población Y Muestra</b> .....	41
<b>10.8 Aspectos éticos y bioéticos</b> .....	42
<b>11. Resultados</b> .....	43

<b>12. Conclusión</b> .....	52
<b>12. Referencias bibliográficas</b> .....	55
<b>13. Anexos</b> .....	59
<i>Milton José Morales Vielma</i> .....	69

### **1. Introducción**

En el mundo entero, incluida Colombia, la población de personas mayores está creciendo sin cesar. En Valledupar, la situación es similar porque una porción importante de los habitantes locales está constituida por personas de la tercera edad que afrontan múltiples obstáculos vinculados con la falta de programas específicos de bienestar y la inactividad física. Al respecto, La Organización Mundial de la Salud (2022) ha identificado la inactividad física como “un factor de riesgo crítico que puede incrementar el desarrollo de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, osteoporosis y ciertos tipos de cáncer” (OMS, 2022). Este problema es especialmente relevante en el comedor La Nevada, un centro comunitario en Valledupar, donde la falta de actividades recreativas, así como la de programas de ejercicio favorecen al deterioro del estado de salud y bienestar de sus beneficiarios.

Sin embargo, la ausencia de propuestas que aborden la falta de actividades o ejercicios físicos para los ancianos en Valledupar pone en evidencia una deficiencia crucial en el cuidado de este grupo vulnerable. Aunque la actividad física ofrece cada vez más beneficios y un envejecimiento activo es importante, las oportunidades para que los adultos mayores participen en actividades recreativas apropiadas siguen siendo muy escasas. Esta falta de programas no solo perjudica la salud física y el bienestar de los adultos mayores al igual que el apartado psicológico, así como sus relaciones sociales en el entorno que se relaciona.

En este contexto, el proyecto propuesto pretende abarcar de forma integral los desafíos que enfrentan los adultos mayores en la ciudad de Valledupar mediante la creación de un programa lúdico-recreativo adaptado a las necesidades de los adultos mayores. Este programa promoverá la participación social al igual que el mantenimiento

del patrimonio cultural local, igualmente ofrecer ventajas físicas y mentales. Por otro lado, al alinear el proyecto con la descripción del "Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes" garantiza un punto de vista pedagógico y estratégico para poner en marcha esta iniciativa con éxito

## **2. Contexto Problema**

En el comedor del barrio La Nevada, ubicado en la ciudad de Valledupar, los adultos mayores, con un rango de edades entre los sesenta y cinco y ochenta años (65 – 80), enfrentan una serie de desafíos adicionales causados por la falta de actividad física. Esta situación tiene serias implicaciones para su estado de salud y bienestar en general. La Organización Mundial de la Salud (2022) ha identificado que “la inactividad puede aumentar significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, osteoporosis y ciertos tipos de cáncer” (OMS, 2022).

La creciente proporción de adultos mayores en diferentes regiones del mundo, en Europa, según Eurostat (2020) quien afirma que “aproximadamente el 20% de la población tiene 65 años o más, evidenciando esta tendencia hacia un envejecimiento de la población en la región” (s. p). En América Latina, según datos del informe de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2020), se proyecta que:

La proporción de personas mayores de 60 años aumentará significativamente en las próximas décadas, pasando del 11% en 2019 al 25% para el año 2050. En Brasil, un país que forma parte de esta región, se observa un fenómeno similar, donde el Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE) reporta que aproximadamente el 15% de la población es mayor de 60 años. Por otro lado, en México, país vecino de Estados Unidos, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) indica que alrededor del 11.2% de la población tenía 65 años o más en el censo de 2020. Mientras tanto, en Estados Unidos, la Administración para el Envejecimiento informa que el 16.5% de la población es mayor de 65 años (s. p).

En Colombia, según datos del DANE (2020), se estima que “hay 6.808.641 personas adultas mayores, de las cuales una parte significativa reside en Valledupar, donde representan el 9.9% de la población total en 2022” (s. p).

En ese sentido, programas como "Viver" en Brasil y "Bien Activos" en Argentina están diseñados para “fomentar un envejecimiento activo y saludable, reconociendo la importancia de la actividad física y la participación social para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores”. (Comisión Internacional de Derechos Humanos, 2022, p. 61). Sin embargo, en Valledupar, se carece de iniciativas similares específicamente dirigidas a esta población.

En respuesta a esta problemática, tanto el plan de desarrollo nacional (2022 - 2026) como el plan departamental (2024 - 2027) han establecido objetivos para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y promover un envejecimiento activo. El plan nacional se centra en garantizar el envejecimiento saludable y la vejez digna, con acciones que incluyen seguridad económica, atención integral en salud, acceso a servicios de cuidado, inclusión social y participación ciudadana. Por otro lado, el plan departamental busca producir y entregar bienes y servicios que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de las personas mayores, promoviendo un envejecimiento activo a través de programas de prevención, promoción y asistencia.

El contexto del problema se ve agravado por la presencia del edadismo, un fenómeno social que conlleva la discriminación y el estigma basados únicamente en la edad (Organización Mundial de la Salud, 2022). Esta forma de discriminación afecta de manera significativa a los adultos mayores en diversas esferas de la vida, incluyendo el acceso a servicios de salud óptimos, oportunidades laborales y participación social plena. El edadismo no solo perpetúa estereotipos negativos sobre el envejecimiento, sino que también limita las oportunidades de las personas mayores para colaborar activamente a la sociedad y disfrutar de una calidad de vida plena y satisfactoria.

De seguir así, el promedio de vida de una persona mayor en la ciudad podría experimentar una reducción significativa debido al aumento de las enfermedades crónicas ya mencionadas y tendría un impacto negativo en la sociedad en su conjunto. Según el economista y experto en salud pública Nicholas Barr (2012), en su obra *"The*

*Economics of the Welfare State*", el cuidado adecuado del adulto mayor es fundamental para preservar la estabilidad social y económica. Barr (2012) argumenta que "el envejecimiento de la población y el aumento de las enfermedades crónicas entre los adultos mayores pueden generar una mayor demanda de recursos de atención médica y cuidado" (p. 48), lo que podría sobrecargar el sistema de salud y generar costos adicionales para el gobierno. Además, la pérdida de los saberes y la experiencia de vida de las personas mayores tendría consecuencias en la transmisión de conocimientos sobre todo de un rico legado cultural, transmitiendo conocimientos, tradiciones, historias y valores a las generaciones más jóvenes.

Los ancianos de Valledupar tienen un entendimiento particular de la historia y las costumbres del vallenato, que no es solamente un estilo musical, sino también una representación de la identidad cultural y de los sucesos históricos de la zona. Los adultos mayores tienen la capacidad de transmitir conocimientos esenciales acerca de los orígenes, el desarrollo y el significado del vallenato mediante sus vivencias personales y su participación en la escena vallenata, lo que permite conservar la herencia cultural de la ciudad.

Además, son portadores de relatos e historias relacionadas con los juglares y las figuras míticas que han participado en la evolución del vallenato a través de los años. Por medio de estas historias, imparten valores, enseñanzas éticas y lecciones vitales que contribuyen a entender y valorar el vallenato como un componente esencial del patrimonio cultural urbano. Por lo expuesto anteriormente, se establece la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué propuesta pedagógica de educación física recreativa podría fomentar el envejecimiento saludable de los adultos mayores en el comedor La Nevada?

### **3. Razones O Implicancias**

La ausencia de programas recreativos entre los adultos mayores del comedor La Nevada de Valledupar es una preocupación de gran relevancia, ya que tiene serias implicaciones para su estado de salud y bienestar en general. Según la Organización Mundial de la Salud (2022), "la inactividad física aumenta significativamente el riesgo de

desarrollar enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, osteoporosis y ciertos tipos de cáncer” (s. p)

La OMS (2022) también señala que “la actividad física regular puede reducir la mortalidad y el riesgo de enfermedades, además de mejorar la salud mental, cognitiva, el sueño y la grasa corporal” (s. p). Por lo tanto, diseñar un programa lúdico-recreativo adaptado a las necesidades o condiciones de las personas mayores en el Comedor La Nevada tiene el enfoque adecuado para mejorar la calidad de vida física y mental de dicha comunidad, mitigando los riesgos asociados con la inactividad.

Una de las problemáticas es la falta de iniciativas dirigidas específicamente a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en Valledupar, teniendo en cuenta de la evidencia clara de los riesgos vinculados con la inactividad física y el envejecimiento de la población.

En ese sentido, el presente estudio se enmarca en la línea de investigación CTel en Salud y en la sublínea Recreación, Ocio y Desarrollo Humano. Dicho estudio se basa en su capacidad para afrontar de manera integral una serie de retos que enfrentan los adultos mayores en el Comedor La Nevada de Valledupar. En primer lugar, los beneficios que traería para el estado de salud y el bienestar de esta población vulnerable. Al diseñar un programa lúdico-recreativo específicamente adaptado a sus necesidades, se busca mejorar su calidad de vida, tanto física como mentalmente. con el fin de reducir los riesgos asociados con la falta de actividad física, que puede conducir al desarrollo de enfermedades crónicas y a una reducción general del bienestar.

Además, la investigación contribuirá a la inclusión social al facilitar oportunidades para la participación de los adultos mayores en la comunidad. Esto ayudará a compensar la discriminación asociados con el envejecimiento, promoviendo un ambiente más inclusivo y respetuoso para esta población.

En otros países como Brasil, Argentina y México, así como en iniciativas locales en Bogotá, se han implementado programas similares que promueven la actividad física entre los adultos mayores. Estos programas demuestran la importancia de ofrecer alternativas para mantener un estilo de vida activo en esta etapa de la vida.

Es esencial resaltar el valioso papel de los adultos mayores en la transmisión de conocimientos al igual que la preservación del patrimonio cultural. Apoyar su bienestar integral no solo beneficia a esta población, sino que también contribuye a la conservación de la herencia cultural y el legado de la comunidad.

Según el perfil del “*Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad Popular del Cesar*”, un profesional con una visión pedagógica clara y un compromiso continuo con los procesos educativos y sociales. Este proyecto responde a la necesidad urgente de mejorar la calidad de vida de las personas mayores en Valledupar, mediante la implementación de un programa lúdico- recreativo que promueva su bienestar físico y mental.

En el marco del perfil del “*Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes*”, el cual se centra en formar profesionales con una fuerte actitud pedagógica y un compromiso con la educación y el mejoramiento de la calidad de vida. El presente proyecto busca abordar la necesidad de lograr un mejoramiento en el bienestar físico y mental de las personas mayores en Valledupar mediante la creación de un programa lúdico-recreativo.

Además, según el perfil profesional de la Universidad Popular del Cesar (2018), el licenciado:

Se caracterizará por identificar y resolver problemas del área de la Educación Física, Recreación y Deportes a nivel educativo a través de la implementación de proyectos y acciones sustentados en la pedagogía y la didáctica conducentes a la reflexión crítica, las responsabilidades individuales y comunitarias contribuyendo a fomentar una cultura para el aprovechamiento del tiempo libre y la práctica deportiva, centrada en el cambio de actitudes, valores y comportamientos en pro del mejoramiento de la calidad de vida (s. p)

En esa misma línea, la Carta UNESCO sobre la Educación Física para el Desarrollo y la Paz (2015), se señala que

La educación física desempeña un papel crucial en la promoción de estilos de vida activos y saludables, lo cual es fundamental para el bienestar de los

adultos mayores. La carta destaca que la educación física contribuye significativamente al desarrollo integral del individuo, incluyendo el aspecto físico, mental y social, y fomenta la cooperación, la solidaridad y el respeto mutuo, elementos esenciales para una vida activa y saludable en la tercera edad (UNESCO, 2015).

La viabilidad del proyecto se respalda por el contacto directo con la coordinadora del comedor del barrio La Nevada en Valledupar, quien ha confirmado la existencia de una población de 40 adultos mayores en el centro. Este contacto establece una base sólida para la implementación del programa, ya que garantiza el acceso directo a la población objetivo y facilita la colaboración necesaria para la ejecución efectiva de las actividades propuestas.

En este contexto, surge la necesidad de desarrollar un programa específico que atienda las necesidades únicas de esta población, mejorando su calidad de vida y fomentando un envejecimiento activo y saludable en el comedor La Nevada de Valledupar.

#### **4. Propósito Central**

- Desarrollar una propuesta didáctica de educación física recreativa para promover el envejecimiento saludable del adulto mayor barrio la Nevada.

##### **4.1 Propósitos Derivados**

- Diagnosticar el entorno en el que se encuentran los adultos mayores del comedor del barrio La Nevada.

- Co-construir una propuesta didáctica recreativa para el envejecimiento activo del adulto.

- Proponer una guía didáctica de Educación Física Recreativa para el bienestar de los adultos mayores del comedor del barrio La Nevada.

#### **5. Escenario De Estudio**

El presente estudio se llevará a cabo en el comedor del barrio La Nevada, ubicado en la ciudad de Valledupar, Colombia. Dicha investigación se centrará en una muestra

de aproximadamente 40 adultos mayores, cuyas edades están entre los rangos de 65 y 80 años, los cuales asisten de manera regular al comedor. Esta población ha sido seleccionada por su vulnerabilidad frente a los efectos negativos del envejecimiento y la inactividad física, además representan una muestra accesible para la implementación de la propuesta lúdico-recreativa.

El proyecto se desarrollará en un período de ocho meses, durante los cuales se aplicará la propuesta de intervención recreativa. Durante este tiempo, se diagnosticará el entorno donde comparten en las horas del almuerzo. Para ello, se observará y dialogará con ellos para averiguar qué actividades solían practicar y cuáles les gustaría realizar. Con base en esta información, se desarrollará una propuesta recreativa y lúdica dirigida a promover su bienestar integral.

Además, cabe destacar que, este estudio se limita a los adultos mayores que asisten específicamente al comedor del barrio La Nevada. No se incluirá a personas mayores que no formen parte de esta comunidad o a aquellos que, debido a condiciones de salud, no puedan participar en actividades físicas. Asimismo, el enfoque de la investigación será recreativo y lúdico, sin abordar intervenciones médicas ni tratamientos específicos para condiciones de salud preexistentes, pues no es el objetivo de esta propuesta.

De esta manera, se garantiza que el alcance de la investigación esté delimitado al contexto del comedor y las particularidades de los adultos mayores que lo frecuentan, con el objetivo de generar una propuesta que pueda ser replicada en espacios similares, pero sin pretender abarcar un espectro más amplio de la población o de las intervenciones médicas.

Por último, pese a que la investigación está limitada a un único comedor y una población concreta, se confía en que los resultados conseguidos ofrezcan información útil para próximas intervenciones en circunstancias parecidas. Así, la investigación tiene el potencial de ayudar a crear tácticas recreativas y lúdicas que impulsen el envejecimiento activo en otras comunidades de adultos mayores, ya sea locales o regionales, apoyando una vida más digna para este grupo vulnerable.

## 6. Investigaciones Previas

En la actualidad, el envejecimiento saludable se ha convertido en un desafío prioritario, donde la recreación, el uso adecuado del tiempo libre y la actividad física desempeñan un papel fundamental. Para abordar este tema de manera integral, hemos categorizado los antecedentes en tres grandes áreas: recreación, tiempo libre y actividad física. Estas categorías permiten comprender mejor cómo cada una contribuye al bienestar físico, mental y social de los adultos mayores, facilitando el diseño de estrategias efectivas que promuevan un envejecimiento activo y saludable.

Inicialmente para el ámbito internacional en la categoría de recreación tenemos la investigación de Ortiz Sevilla (2020) en su estudio titulado "*Plan grupal de actividades físico-recreativas para incrementar la calidad de vida subjetiva en adultos mayores del barrio Chimbacalle en Quito,*" se propone implementar un plan de actividades adaptadas a las necesidades motivacionales del adulto mayor. El objetivo principal es incrementar la calidad de vida subjetiva de los adultos mayores en esta comunidad. La investigación se llevó a cabo con una muestra aleatoria de 30 adultos mayores y analizó cinco indicadores de calidad de vida subjetiva en dos momentos diferentes.

Los resultados evidenciaron diferencias significativas ( $p=0,000$ ) en todos los indicadores, evidenciando mejoras notables en la calidad de vida de los participantes tras la intervención. Este hallazgo resulta relevante para el presente proyecto, ya que confirma que la recreación es un medio efectivo para promover el bienestar integral en esta población. Además, el enfoque del estudio en la evaluación de indicadores de calidad de vida proporciona una metodología comprobada que puede ser aplicada en la intervención dirigida a los adultos mayores del comedor La Nevada.

Adicionalmente, Obando Páez (2020) en su investigación titulada "*Propuesta de un programa de actividades recreativas para modificar la funcionalidad de la población de adultos mayores del centro de acopio Carapungo*", busca implementar un programa que cuente con actividades recreativas con el objetivo de determinar y mejorar los niveles de actividad y función en adultos mayores del mencionado centro. El estudio se fundamenta en un modelo mixto (cualitativo y cuantitativo), utilizando datos obtenidos a través de la observación del comportamiento de los adultos mayores y un cuestionario

estructurado, complementado con entrevistas. La muestra estuvo compuesta por 52 adultos mayores, segmentados en dos grupos de edad: 60-64 y 65-70 años. Se aplicaron métodos preexperimentales y experimentales, así como comparativos y analítico-sintéticos.

Los resultados mostraron que las actividades recreativas contribuyen significativamente a aumentar el nivel de actividad y funciones de los adultos mayores en el Centro de Acopio "Carapungo", reduciendo su dependencia y mejorando su satisfacción personal. Este estudio respalda el presente proyecto al confirmar que las actividades recreativas pueden aumentar la autonomía y bienestar físico de los adultos mayores en el comedor La Nevada.

Así como Jarque Nieto, Gómez y Aguilar (2022), en su investigación titulada *"Juegos recreativos para el adulto mayor, tienen como objetivo mejorar la calidad de vida del adulto mayor mediante la implementación de juegos recreativos en los programas de actividad física"*. El estudio se enfocó en una población compuesta de personas mayores, con un enfoque empírico que incluyó encuestas, entrevistas y observaciones. El diseño metodológico utilizó métodos de tipo teóricos empleando el análisis- síntesis e inductivo-deductivo, además de instrumentos empíricos como encuestas y entrevistas grupales. Los resultados más significativos revelaron que la mayoría de las actividades recreativas para adultos mayores en Cuba se enfocan en ejercicios físicos, pero carecen de juegos recreativos sistemáticos que promuevan la socialización y el entretenimiento sano. Concluyen que es necesario diversificar las actividades recreativas y adaptarlas a los gustos y preferencias del adulto mayor, fomentando la participación comunitaria y el uso de espacios recreativos para mejorar su bienestar físico, social y psicológico.

Resalta la necesidad de diversificar las actividades recreativas para adultos mayores, incorporando juegos recreativos que promuevan tanto la socialización como el entretenimiento. Este estudio es relevante para el presente proyecto, ya que subraya que la implementación de juegos recreativos, además de los ejercicios físicos, es clave para mejorar el bienestar físico, social y psicológico de los adultos mayores. Estos hallazgos refuerzan la importancia de adaptar las actividades a los gustos y preferencias de la población del comedor La Nevada, fomentando su participación

Además, Santillán Altamirano, Bonifaz Arias, Obregón Vite y Santillán Obregón (2023), en su investigación titulada *Actividades físico-recreativas e integración social en el adulto mayor*, tienen como objetivo valorar los efectos de la actividad física en la integración social de adultos mayores jubilados de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (Espoch). El estudio se centró en una muestra de 34 exservidores públicos jubilados con un nivel moderado auto percibido de depresión y ansiedad, quienes participaron en un proceso de intervención que consistió en actividades físico-recreativas distribuidas en siete unidades, cada una con sesiones de 90 minutos. Se utilizó la Escala Autoaplicada de Adaptación Social- SASS para evaluar a los participantes en dos momentos del proceso. Los resultados mostraron que la media del pretest fue de 2.24 puntos, indicando desadaptación social, mientras que, en el posttest, el puntaje promedio aumentó a 2.76, reflejando una mejora significativa en la adaptación social ( $p=0.000$ ).

Concluyen que las actividades físico-recreativas contribuyeron al incremento de la adaptación social de los adultos mayores, favoreciendo su integración en el entorno conocido (universidad) y mejorando su bienestar general. Demostrando que las actividades que son físicas y a vez de tipo recreativas, mejoran significativamente la adaptación social de adultos mayores, con un aumento en los puntajes de la Escala Auto aplicada de Adaptación Social. Este hallazgo es relevante para el presente proyecto, ya que resalta la importancia de fomentar la integración social de los adultos mayores en el comedor La Nevada a través de actividades recreativas, contribuyendo así a su bienestar general y comunitaria.

Por el lado de las categorías ocio y tiempo libre tenemos a Cabezas Sandoval (2020), en su investigación titulada *“Diseñar un programa de actividades recreativas utilizadas como herramienta terapéutica para favorecer el ocio y tiempo libre productivo en adultos mayores de 65 a 85 años en la zona rural de la provincia del Carchi, dirección distrital MIES”*, el cual se propone realizar el diseño de un programa de actividades de tipo recreativas para mejorar el estado de ocio y la calidad de vida de las personas mayores. La investigación se centró en una población compuesta por 36 adultos mayores del grupo *“Mis mejores años”*, utilizando un diseño transversal descriptivo. Se aplicaron métodos como la anamnesis y encuestas para identificar opiniones sobre la recreación

y el uso del tiempo libre. Los resultados mostraron que las actividades recreativas más atractivas para los participantes fueron la gimnasia, yoga, baile y diversos juegos lúdicos.

La implementación del programa demostró ser eficaz, proporcionando a los adultos mayores nuevas y mejores formas de ocupar su tiempo de ocio de manera útil y proactiva, favoreciendo su autonomía e inclusión social. La investigación concluye que la recreación gerontológica es una herramienta terapéutica valiosa para mejorar la salud física, mental y emocional de los adultos mayores, promoviendo un envejecimiento activo y satisfactorio, aportando evidencia sobre la efectividad de un programa de actividades recreativas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Al identificar que actividades como gimnasia, yoga, baile y juegos lúdicos son especialmente atractivas, se sugiere que incorporar estas opciones en el comedor La Nevada puede fomentar la autonomía e inclusión social de sus participantes.

Al igual que, Ruiz Alban, Tígse Ugsha, Cabezas Mejía y Muñoz Atiaga (2021), en su investigación titulada *“El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor”*, tienen como objetivo determinar el grado de influencia de las actividades de ocio en el tiempo libre como elementos que mejoran la calidad de vida de una persona mayor. El estudio se enfocó en una población de adultos mayores, con un enfoque descriptivo. El modelo de investigación fue documental, con datos recopilados de diversas fuentes académicas. Para el diseño metodológico, utilizaron métodos histórico-lógicos y comparativos. Los resultados más significativos revelan que las actividades de ocio representan un eje fundamental para mejorar la calidad de vida del adulto mayor, ya que promueven el bienestar físico, mental y psicomotor. Concluyen que el uso adecuado del tiempo libre está ligado a la autonomía del adulto mayor, y que las actividades recreativas que rompen con el sedentarismo son clave para su bienestar.

La siguiente investigación aporta información valiosa sobre la influencia positiva de las actividades de ocio en la calidad de vida de los adultos mayores. Al señalar que el uso adecuado del tiempo libre está relacionado con la autonomía y el bienestar integral, se refuerza la necesidad de integrar actividades recreativas en el programa del comedor La Nevada.

Finalmente, en la categoría de actividad física tenemos a Cantos Navarrete y Ronquillo González (2023), en su investigación titulada *“Programa de actividades físicas para adultos mayores, enfatizan la importancia de la actividad física en este grupo etario para recuperar la movilidad articular y fortalecer sus capacidades físicas, favoreciendo así su autonomía y evitando el sedentarismo”*. El objetivo del estudio es promover la práctica de actividades de tipo físicas entre adultos mayores para fomentar un estilo de vida saludable. La metodología utilizada incluyó un método de observación y medición, donde se aplicó una encuesta para evaluar la problemática de la muestra, compuesta por adultos mayores de 65 a 75 años. A partir de los datos recopilados, se implementó un programa de actividades físicas que demostró que la actividad física ayuda a recuperar capacidades perdidas con el tiempo.

Se concluye que es fundamental continuar participando en programas de actividad física para mejorar el bienestar emocional, físico y cognitivo de los adultos mayores. Esta investigación proporciona evidencia sobre la relevancia de la actividad física para los adultos mayores, destacando su papel en la recuperación de la movilidad articular y el fortalecimiento de las capacidades físicas. Este estudio enfatiza que la práctica regular de actividades físicas no solo favorece la autonomía, sino que también ayuda a prevenir el sedentarismo, lo que es crucial para el bienestar general de esta población

Para el ámbito nacional nuevamente en la categoría de recreación tenemos el estudio realizado por Fernández y Rojas (2019), en su trabajo titulado *“Propuesta recreativa dirigida a adultos mayores entre 60 a 80 años pertenecientes a la Corporación Cisco del barrio El Pedregal del municipio de Medellín”*, se propusieron diseñar un programa recreativo para mejorar el aspecto relacionado con la calidad de vida de las personas mayores de esa población. La investigación contó con una muestra de adultos entre 60 y 80 años y se desarrolló mediante un estudio de caso con enfoque cualitativo.

En este estudio, las actividades recreativas se implementaron para observar su impacto en la salud física y psicosocial de los participantes. Los resultados mostraron mejoras significativas en las relaciones interpersonales y la satisfacción personal de los dichas personas mayores, así como un aumento en su capacidad aeróbica y flexibilidad.

Sin embargo, los mayores avances se observaron en las actitudes, la atención y la integración social, lo que llevó a concluir que este tipo de programas beneficia tanto el bienestar físico como psicosocial de los adultos mayores, mejorando su calidad de vida. Este proyecto resalta la efectividad de un programa recreativo en la mejoría de la calidad de vida de los adultos mayores que fueron parte del estudio, evidenciando su impacto positivo en la salud física y psicosocial de los participantes.

Los resultados demostraron que la implementación de actividades de tipo recreativas no solo favoreció la capacidad aeróbica y la flexibilidad, sino que también mejoró las relaciones interpersonales, la satisfacción personal y la integración social. Este enfoque proporciona un modelo valioso para el comedor La Nevada, sugiriendo que un programa recreativo bien diseñado podría contribuir significativamente al bienestar integral de los adultos mayores, potenciando su calidad de vida en múltiples dimensiones.

Abssenwell Rodríguez (2020), en su trabajo titulado *“Prácticas recreo-deportivas y ejercicio físico enfocados a la ocupación del tiempo libre de adultos mayores pertenecientes al comedor comunitario del barrio Santa Viviana, localidad Ciudad Bolívar”*, busca promover el aprovechamiento del tiempo libre de adultos mayores a través de un programa de actividades recreativas. La población objetivo está compuesta por adultos mayores del comedor comunitario, donde se implementó un modelo de intervención participativa. El diseño metodológico fue cualitativo y se llevó a cabo en cuatro momentos: 1) contacto inicial con los encargados del comedor; 2) acercamiento a la comunidad para socializar el programa; 3) implementación de actividades recreo-deportivas; y 4) desarrollo de sesiones que incluyen ejercicio físico.

Los resultados significativos indicaron mejoras en el estado físico y emocional de los participantes, quienes reportaron disminución de dolores y un aumento en su ánimo y bienestar. En conclusión, el estudio resalta la importancia de la actividad física para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, promoviendo su integración social y destacando la necesidad de más programas de este tipo para atender sus necesidades y contribuir al desarrollo comunitario. Este estudio respalda la necesidad de incluir

actividades recreativas en el comedor La Nevada, enfatizando su papel en el bienestar físico y emocional, lo cual es crucial para promover un envejecimiento activo.

Villamizar Fernández (2020), en su proyecto titulado *“Programa de actividades físico-recreativas enfocadas a la estimulación cognitiva del adulto mayor en la localidad de Ciudad Bolívar”*, tuvo como objetivo implementar un programa de actividades físico-recreativas dirigidas a la estimulación cognitiva en adultos mayores del Hogar de Encuentro San Pedro, perteneciente a la Fundación de Integración Social y Desarrollo Comunitario (Fisdeco). La población objetivo incluyó adultos y adultos mayores, con edades entre los 45 y 95 años, de la localidad de Ciudad Bolívar en Bogotá. El enfoque metodológico fue cualitativo, con la intervención desarrollada a lo largo de 4 meses, en sesiones realizadas dos veces por semana.

Las actividades se planearon tomando como base los resultados del Senior Fitness Test, que evaluó la funcionalidad de los participantes en áreas como la atención, percepción, memoria y lenguaje. Los resultados del programa indicaron un incremento en el interés y la participación de los adultos mayores, aunque se evidenció que presentaban un bajo nivel de condición física debido a enfermedades y al sedentarismo. Como conclusión, Villamizar Fernández destacó lo importante que es el desarrollo y ejecución de actividades físico-recreativas no solo para el mejoramiento de las capacidades físicas, sino también para fomentar la integración social y la adherencia a prácticas saludables entre los adultos mayores. Este estudio enfatiza la relevancia de las actividades físico-recreativas en el fortalecimiento de las capacidades físicas y cognitivas de las personas mayores, sugiriendo que su implementación en el comedor La Nevada podría fomentar e incentivar la integración social y mejorar la calidad de vida de los participantes.

Por otro lado, Castro Molano (2021) presenta en su investigación *“Propuesta Didáctica de Educación Física para Mejorar la Calidad de Vida en Adultos Mayores de 60 a 65 años Durante la Pandemia”*, con objetivo de analizar a profundidad aquellos efectos de un estudio desde el área de la educación física para el mejoramiento de la calidad de vida de cuatro adultos o personas mayores, entre las edades de 60 y 65 años, durante la pandemia del COVID-19. Dicho análisis se desarrolla alineado a un enfoque

metodológico mixto, considerando la subjetividad y significación de los participantes en un contexto social específico. Utilizando métodos cualitativos y cuantitativos, se diseñó un proyecto pedagógico llamada "*Compañía, calidad y vida activa*", que generó cambios positivos en los participantes, evaluando su evolución a través de diversas pruebas diagnósticas. Los resultados revelaron mejoras en el bienestar físico, psicológico y social de los adultos mayores, destacando la importancia de la educación física en el diseño de programas adaptados a sus necesidades.

Las conclusiones indican que el orientador físico está completamente capacitado para implementar programas dirigidos a adultos mayores con diversas patologías, logrando una mejora significativa en su calidad de vida mediante el desarrollo de hábitos saludables y el apoyo familiar. lo cual fortalece la idea de nuestro proyecto debido a que se muestran mejoras significativas en el bienestar físico, psicológico y social de los participantes. Los resultados resaltan la capacidad del orientador físico para adaptar programas a las necesidades o particularidades específicas de los adultos mayores, promoviendo hábitos saludables y el apoyo familiar.

También, Chaparro (2021), en su investigación titulada "*Diseño e implementación de una propuesta recreativa para adultos mayores de 60 y 70 años*", tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de este grupo etario en la Asociación Mis años dorados, ubicada en Villa del Rosario, Norte de Santander. La población objeto de estudio incluye a personas mayores en rangos de edades de 60 a 70 años, con una muestra total de 12 participantes (11 mujeres y 1 hombre) de un total de 30. La investigación se fundamenta en un modelo descriptivo de enfoque mixto, donde se realizan análisis cuantitativos de la condición de tipo física mediante *el Senior Fitness Test (SFT)* y se complementa con descripciones cualitativas a través de la observación directa.

Los resultados significativos indican una mejora en la salud y el desempeño cotidiano de los participantes, reflejada en un aumento de la calidad de vida y en capacidades sociales como el trabajo colaborativo y el empoderamiento. La conclusión resalta lo importante que es la actividad física y la recreación en la vida de los adultos mayores, sugiriendo que la implementación de propuestas recreativas puede tener un impacto positivo en su bienestar integral. Estas conclusiones son relevantes para el

proyecto del comedor La Nevada, ya que destacan la importancia de las actividades recreativas para propiciar el bienestar integral y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores

A continuación, Gómez (2021), en su trabajo titulado *“Actividades recreativas, inteligencias múltiples y tradición oral de adultos mayores del barrio Juan XXIII, localidad de Chapinero”*, tuvo como objetivo diseñar una guía con actividades recreativas fundamentadas en las inteligencias múltiples, para promover la recuperación de la tradición oral en adultos mayores. La población objeto de estudio fue un número total de 14 personas en edades mayores residentes en el barrio Juan XXIII de Chapinero, con un rango de edad entre los 60 y los 90 años. La metodología utilizada fue de enfoque cualitativo y se desarrolló de manera virtual debido a la pandemia por COVID-19. El diseño metodológico incluyó cuatro fases: diagnóstico contextual, revisión documental, entrega de productos (cartilla y página web) y evaluación.

Entre los resultados significativos, se destacan los ocho talleres recreativos diseñados, cada uno vinculado a una de las inteligencias múltiples (lingüística, musical, lógico-matemática, entre otras), y enfocados en actividades que fomentaron la recuperación de la tradición oral. Como conclusión, se observó que las actividades recreativas virtuales, aunque no presenciales, lograron mantener la participación de los adultos mayores y facilitaron la creación de recursos permanentes para la comunidad, destacando la importancia de la recreación y la tradición oral en la calidad de vida de esta población. como aporte al proyecto en el comedor La Nevada al enfatizar la importancia de actividades que estimulan diversas inteligencias múltiples, promoviendo la participación de los adultos mayores y su desarrollo integral. Además, su enfoque en la recuperación de la tradición oral fortalecería la identidad cultural y fomentaría el intercambio de historias entre los participantes. La implementación de talleres recreativos, junto con recursos virtuales.

Chiquillo Pachón (2021) investiga *“los beneficios de las actividades lúdico-recreativas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores”*. Su objetivo es concienciar sobre la importancia de la recreación en este grupo, destacando su papel como herramienta para el desarrollo integral. Utilizando un enfoque cualitativo y el

método de investigación-acción, se trabajó con una muestra de 20 personas mayores del municipio de Saboyá-Boyacá. Los resultados evidencian que las actividades adaptadas a sus capacidades y expectativas tienen un impacto positivo en su bienestar físico, cognitivo, emocional y social, promoviendo su autocuidado e integración social.

Esta investigación aporta significativamente al entendimiento de cómo las actividades recreativas benefician a los adultos mayores y fomentan su participación activa, mejorando su bienestar integral. El estudio de Pachón aporta al proyecto del comedor La Nevada al enfatizar los beneficios de las actividades lúdico-recreativas para la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores. Su enfoque en la recreación como herramienta para el desarrollo integral resalta la necesidad de adaptar las actividades a las capacidades y expectativas de los participantes.

Mahecha Murcia y Amador Ladino (2022), en su investigación *“Juegos con la persona mayor en el Centro de Desarrollo Comunitario Bosa Porvenir”*, realizaron una investigación proyectiva con el objetivo de fomentar el uso del tiempo libre en adultos mayores mediante actividades recreativas en un contexto de vulnerabilidad social. El estudio, el cual fue llevado a cabo en el *Centro de Desarrollo Comunitario (CDC)* del barrio El Porvenir en Bosa, Bogotá, se estructuró en seis fases metodológicas: exploratoria, descriptiva, comparativa, explicativa, predictiva y proactiva.

La muestra consistió en una población de aproximadamente 100 adultos mayores, entre los 60 y 90 años, quienes participaron en actividades recreativas, deportivas y artísticas. Entre los resultados más significativos, se evidenció que el CDC proporciona un espacio seguro y gratificante para la población adulta mayor, promoviendo el desarrollo físico, mental y social, lo cual tuvo un impacto positivo en su calidad de vida. Las conclusiones resaltan la importancia de los centros comunitarios en el fomento de la recreación como herramienta para combatir el sedentarismo y el mejoramiento de la integración social de los adultos mayores vulnerables, contribuyendo a su envejecimiento activo. La investigación de Murcia y Amador (2022) ofrece valiosas lecciones para el proyecto del comedor La Nevada, al resaltar cómo las actividades recreativas en un entorno comunitario pueden mejorar la calidad de vida de adultos mayores en situación de vulnerabilidad. Al implementar un enfoque metodológico integral en el Centro de

Desarrollo Comunitario, el estudio demuestra que estas actividades no solo promueven el desarrollo físico y mental, sino que también fomentan la integración social. Los resultados subrayan la necesidad de crear espacios seguros para que los adultos mayores participen activamente, sugiriendo que el comedor podría servir como un centro similar, facilitando un envejecimiento activo

Guerrero y Rueda (2023), en su trabajo titulado *“Actividades lúdico-recreativas para el mejoramiento de la coordinación motriz de miembros superiores del adulto mayor de la localidad Ciudad Bolívar, llevaron a cabo un programa de intervención en la localidad 19 de Bogotá”*. El objetivo fue mejorar “la coordinación motriz de los miembros superiores de 8 adultos mayores que asisten al Centro de Proyección Social de la Universidad Santo Tomás” (p. 3). A través de actividades lúdico-recreativas, el programa buscó identificar y promover mejoras en la motricidad de esta población, con un enfoque específico en los miembros superiores. Siendo este relevante para el proyecto del comedor La Nevada, ya que pone de manifiesto la efectividad de las actividades lúdico-recreativas en la mejora de la coordinación motriz de los adultos mayores. Al enfocarse en la motricidad de los miembros superiores, el programa proporciona un ejemplo de cómo las intervenciones pueden adaptarse a necesidades específicas de esta población.

En la categoría de actividad física encontramos a Moreno Martínez y Olaya Alvarado (2020), titulado *“Programa de actividad física para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en Pacho, Cundinamarca”*, se tuvo como objetivo “determinar los efectos de la aplicación de un programa de actividad física en 15 adultos mayores hombres de Pacho” (p. 4). Metodológicamente, emplearon el enfoque mixto, con un diseño de tipo longitudinal y un alcance completamente explicativo, respaldada por 43 artículos funcionales. Para valorar el estado físico de los participantes, se implementó el *“Senior Fitness Test”* en un diseño pre y post. Los resultados mostraron mejoras mínimas en diversas pruebas, como la prueba de “sentarse y levantarse” (de 16 a 17 repeticiones), y flexión de codo (de 19 a 20 repeticiones), aunque otras pruebas no evidenciaron cambios significativos.

Concluyendo, aunque el programa de actividad física se implementó adecuadamente, los datos resultantes de dichas pruebas no revelaron mejoras

significativas en la condición física de los adultos mayores participantes. Este estudio resalta la necesidad de ajustar la metodología de las intervenciones para lograr un impacto más claro en el estado físico actual los adultos mayores. Estos hallazgos son relevantes para el proyecto del comedor La Nevada, sugiriendo que es crucial considerar un enfoque integral al diseñar actividades para optimizar el bienestar de los participantes.

Sigue, Montenegro Castiblanco (2020) presenta en su investigación titulada *“Programa para la promoción de la actividad física, cultural y ambiental, con el apoyo de grupos intergeneracionales para la mitigación del sedentarismo en los adultos mayores (Programa FIAMCU)”*, el objetivo de promover actividades físicas, culturales y ambientales para mejorar la calidad de vida y mitigar el estado de sedentarismo en los 48 adultos mayores del *hogar geriátrico Santa Librada de Guaduas*. La investigación se enmarca en un diseño metodológico mixto y un modelo intergeneracional. Los resultados significativos indican que la implementación de actividades propició una notable participación activa de los adultos mayores, evidenciada en su iniciativa para desarrollar las actividades programadas. Además, se estableció un compromiso con la IED Miguel Samper Agudelo para aplicar el programa anualmente, permitiendo a los estudiantes desarrollar sus horas sociales en el hogar geriátrico.

Las conclusiones señalan lo indispensable que es la actividad física, cultural y ambiental la manera como estas herramientas efectivas para combatir el sedentarismo, resaltando el interés de la comunidad y los participantes en la continuidad del programa, de igual forma, la satisfacción de los estudiantes al contribuir al mejoramiento de la calidez de vida de los adultos mayores de su municipio. Este proyecto proporciona una valiosa perspectiva sobre la importancia de la actividad física y cultural para combatir el sedentarismo en adultos mayores. Aporta un enfoque intergeneracional que puede ser útil para tu proyecto, ya que fomenta la participación activa de los adultos mayores y promueve su bienestar integral. Además, resalta la relevancia de establecer alianzas con instituciones educativas, lo que podría enriquecer tu propuesta al incluir la colaboración de estudiantes en la implementación de actividades recreativas.

Además, Peña García (2021) presenta en su investigación titulada *“Programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor. Abuelitos*

*queridos*”, el propósito de fomentar “actividades lúdico-recreativas a partir de un programa de actividad física” (p. 6), dirigido a la población de personas mayores del hogar geriátrico “*Abuelitos Queridos*”. La investigación, de corte empírico analítico y diseño transversal descriptivo, incluyó un diagnóstico de 14 participantes, quienes carecían de actividades físico-recreativas, evidenciando consecuencias de sedentarismo. Se utilizaron encuestas y el *cuestionario IPAQ* para evaluar la actividad física. Los resultados mostraron que el programa promueve beneficios significativos para el bienestar y buen estado físico y/o mental de las personas mayores, aumentando su motivación y autocuidado.

Las conclusiones destacan la importancia de mantener una actividad física regular como estrategia preventiva para preservar las capacidades físicas, mentales y las relaciones interpersonales, mejorando la percepción de calidad de vida en esta población. Además, se logró establecer un cronograma adaptado a las necesidades de los adultos mayores, contribuyendo a un ambiente más activo y saludable. Este estudio resalta la importancia de implementar “un programa de actividad física regular como estrategia para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores” (p. 46), lo que apoya la propuesta de diseñar actividades lúdico-recreativas en el comedor La Nevada, promoviendo así un envejecimiento saludable y activo.

Agregando a Rosero Buitrago (2022), en su estudio titulado “*Actividad física en multiplicidad de modos para el divertimento en adultos mayores de la Comuna 4 de Soacha (Cazucá)*”, se propuso generar entretenimiento a través de diversas modalidades de actividad física en un grupo de 15 adultos mayores, con un rango de edad de 50 a 69 años, que asistían regularmente a las sesiones. El diseño del programa de intervención se basó en un enfoque participativo, donde se realizaron encuestas para identificar las actividades preferidas, como danzas, manualidades, deportes adaptados y ejercicio físico. Los resultados significativos reflejaron que la actividad física, adecuadamente implementada, no solo mejoró la calidad de vida de los participantes, sino que también fomenta un sentido de pertenencia y vitalidad en una población que enfrenta un predominante sedentarismo.

En conclusión, el estudio subraya la importancia de adaptar las actividades a las necesidades de la comunidad, destacando que una metodología bien diseñada puede romper la desconfianza y empoderar a los adultos mayores, facilitando su integración social y promoviendo cambios positivos en su calidad de vida. El presente proyecto puede enriquecer el proyecto en el comedor La Nevada al resaltar la importancia de ofrecer diversas modalidades de actividad física adaptadas a las preferencias de los adultos mayores. Su enfoque participativo para identificar actividades como danzas y deportes adaptados puede fomentar la inclusión y el sentido de pertenencia entre los participantes

Finalmente, en la categoría de tiempo libre en el apartado aparece Aguilar Díaz y Bustos Rodríguez (2020). *“Propuesta pedagógica para el tiempo de ocio del adulto mayor”*. El objetivo de esta investigación fue propiciar, desde la recreación, actividades corporales y lúdicas para el tiempo de ocio en personas mayores de edades entre 60 y 80 años, quienes generalmente realizan actividades rutinarias como mirar televisión y caminar, lo que contribuye al sedentarismo. La metodología empleada fue de tipo investigación-acción, basada en la identificación de necesidades de la población, lo que permitió el diseño de acciones para abordar estas problemáticas.

En conclusión, “se destacó la importancia de la recreación como herramienta para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, promoviendo un envejecimiento activo y el disfrute de su tiempo libre, lo que fomenta su integración social y bienestar general” (p. 57). La investigación resalta la relevancia de crear alternativas que beneficien a los adultos mayores y los inviten o motiven a disfrutar de su ocio de manera significativa y transformadora, involucrando a profesionales del área de recreación y turismo en su implementación. Este proyecto subraya la importancia de ofrecer alternativas recreativas significativas para los adultos mayores, lo que respalda el presente estudio, enfocado en implementar un programa compuesto por actividades lúdico y recreativas en el comedor La Nevada para el mejoramiento de su calidad de vida y contribuir a su bienestar social.

## 7. Bases Teóricas

Halbert Dunn (1959) introdujo la definición de High-Level Wellness, interpretado como un proceso activo en el cual el individuo busca llegar a su máximo potencial físico, mental y social. Su teoría se enfoca en la idea tradicional de salud, como mera ausencia de enfermedad, para ubicar como objetivo principal, el desarrollo de un bienestar integral que engloba la vitalidad, el propósito y el intercambio positivo con el entorno. Dunn observó que, aunque los avances médicos habían aumentado la esperanza de vida, la sociedad no siempre reconocía, ni respaldaba a las personas mayores, por lo que concluyo que el bienestar debía involucrar no solo vivir más, sino vivir mejor.

Esta perspectiva termina siendo muy relevante en la actualidad, dado que impulsa a promover estilos de vida activos en los adultos mayores, resaltando el papel de la recreación y la actividad física como herramienta para mejorar la salud, la independencia y la calidad de vida. Desde este enfoque, la propuesta o el objetivo principal de este proyecto se alinea con la idea de Dunn, al fomentar la vitalidad, la conexión social y el bienestar de esta población a través del movimiento y el juego.

Asimismo, la Teoría lúdica que fue propuesta por Johan Huizinga en su obra *Homo Ludens* (1938), donde postula que el juego es un elemento fundamental en la cultura humana y no solo una actividad de recreo y ocio. Huizinga afirma que el juego existe antes que la cultura misma, esto debido a que todas las manifestaciones culturales como el arte, la religión, el derecho o la guerra presentan un componente lúdico en su raíz. Según el autor, el juego es una acción libre, voluntaria y desinteresada que se presenta dentro de ciertos límites de tiempo y espacio, con normas que le dan coherencia y que promueven la interacción social, la creatividad y la construcción de valores.

En el marco educativo y recreativo, esta teoría sustenta la importancia del juego como herramienta pedagógica para el desarrollo integral del individuo. Desde este punto de vista, y en relación la estructura de la investigación, la Teoría Lúdica ayuda a comprender cómo las actividades recreativas pueden ser recursos efectivos para mejorar el bienestar físico, mental y emocional de los adultos mayores, promoviendo la interacción social, el sentido de pertenencia y la alegría de vivir, aspectos fundamentales para un envejecimiento activo y saludable.

En última instancia, la Teoría de la Actividad propuesta por Havighurst (1961) argumenta que el bienestar en la vejez depende de sostener un estilo de vida activo y participativo. A partir de esta visión, los adultos mayores que permanecen realizando actividades sociales, físicas y recreativas conservan su autoestima, salud mental y interacción social, lo que favorece a un envejecimiento más satisfactorio. En el contexto del comedor comunitario del barrio Los Caciques, esta teoría soporta la importancia de promover espacios lúdico-recreativos donde los adultos mayores puedan relacionarse, moverse y sentir que son valorados, potenciando así su bienestar integral y su vinculación con la comunidad (Havighurst, 1961).

### **7.1 Educación física**

Nixon & Jewllet (1980), la definen como:

Un proceso continuo para toda la vida de cambio, modificación o ajuste del individuo (fuera o dentro de la escuela) que resulta de respuestas a estímulos ambientales internos y externos. Estos cambios que persisten en los comportamientos, los cuales resultan de las actividades del aprendiz, afectan los aspectos mentales, físicos, emocionales, morales y éticos de la vida en muchas maneras significativamente (p. 28).

Hablando en términos de educación física la cual es un proceso educativo que “emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar” (Wuest y Bucher, 1999, p. 8).

Por otro lado, Calzada, (1996), argumentan que, “la Educación Física es el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento... El término integral se refiere a todas las dimensiones del ser humano, a saber: físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social” (p. 123).

Al igual que Hellison (2011) destaca “la importancia de la educación física no solo como una herramienta para el desarrollo físico, sino también como un medio para enseñar responsabilidad personal y social” (p. 45). En su modelo de enseñanza, plantea que la actividad física puede fomentar valores como la autonomía, el respeto y la

cooperación, elementos clave en la promoción de un bienestar integral en diferentes etapas de la vida, incluyendo la adultez mayor. Esta perspectiva es particularmente relevante al considerar “el impacto positivo de la actividad física en el bienestar emocional y social de los adultos mayores, mejorando su calidad de vida a través del desarrollo de habilidades sociales y el fortalecimiento de su salud mental” (p. 34).

## **7.2 Didáctica**

Mattos en (1963) dice que “La Didáctica es la disciplina pedagógica de carácter práctica y normativo que tiene por objeto específico la técnica de la enseñanza, esto es, la técnica de dirigir y orientar eficazmente a los alumnos en su aprendizaje” (p. 19). Algo similar menciona Escudero en (1981) donde dice que “la didáctica es la Ciencia que tiene por objeto la organización y orientación de situaciones de enseñanza-aprendizaje de carácter instructivo, tendentes a la formación del individuo en estrecha dependencia de su educación integral” (p. 12). Esto da evidencia de la importancia del término didáctica dentro de nuestra investigación en donde se busca tener la pertinencia adecuada al momento de intervenir en esta población, buscando constantemente las mejores estrategias y métodos para que el impacto y cambio que buscamos generar sea de la forma más conveniente posible.

La siguiente definición, es algo más concisa que la anterior, podemos evidenciar el carácter global e integral de la educación de los individuos como objeto primordial de la Didáctica: “La enseñanza sistemática por parte del maestro como manera efectiva de combatir la ignorancia, fortalecer la conciencia, contribuir al desarrollo intelectual y espiritual de los individuos e influir benéficamente en el desarrollo de la comunidad y sociedad en su conjunto” (Feldman, 1999, s. p), si bien el concepto de educación va relacionado con el proceso que facilita la adquisición de cualidades o capacidades que ya porta el ser humano, es aquí donde esto que se menciona, se relaciona con nuestro proceso a seguir, nuestro paso a paso y los recursos didácticos para cumplir con los objetivos planteados.

Además, Pilar Martínez et al., en (2023) dice que “la palabra didáctica puede darnos una idea clara, de la cual el docente puede interpretar para decir, cómo facilitar el aprendizaje de alguien” (p. 15), como establecer “acciones que permitan la

comprensión de un individuo” y como realizar “acompañamiento adecuado y con adaptaciones según las necesidades e intereses de los aprendices”. (p. 16)

Del mismo modo Davini, (2008) menciona que “Quienes enseñan deben saber o tener un relativo dominio sobre el conocimiento, la habilidad o experiencia que desean transmitir” (p. 56), segundo lugar, “nadie puede enseñar aquello que no conoce, no sabe hacer o no lo ha experimentado de alguna forma” (p. 56), y por último “conocer o tener ese saber no es suficiente, se necesita también pensar para que enseñarlo, como enseñarlo, y tomar decisiones defendiendo las formas particulares de hacerlo” (p. 56). Este último autor resalta la importancia de portar el mínimo conocimiento sobre los que se desea trabajar y aplicar, brindándole a este proyecto mayor justificación y pertinencia, sabiendo que se trabaja desde la disciplina de la educación física. En resumen, podemos decir que la palabra didáctica brinda las posibilidades para entender, analizar y aplicar algún plan de acción en dependencia del contexto que se hable, teniendo en cuenta las características y objetivos establecidos.

### **7.3 Recreación**

J. Dumazedier (1992) en su definición “conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse, ya sea para descansar, para divertirse, para desarrollar su participación social voluntaria, su información o su formación desinteresada, después de haberse liberado de todas sus obligaciones profesionales, familiares o sociales” (p. 341).

También menciona el ocio y la recreación deben considerarse derechos fundamentales en la sociedad contemporánea, accesibles a todos, independientemente de su situación social o económica. En su obra, Dumazedier argumenta que la recreación no solo proporciona descanso y diversión, sino que también es “esencial para el desarrollo personal y social, contribuyendo al bienestar general de los individuos” (p. 343). Esta perspectiva resalta la importancia de fomentar un entorno donde todos, incluidos los adultos mayores, puedan disfrutar de actividades recreativas significativas que mejoren su calidad de vida.

Según Sánchez y López (2018), argumentan que “la recreación para adultos mayores contribuye significativamente a la mejora de la calidad de vida al promover la

interacción social, reducir el aislamiento y fomentar la movilidad” (p. 37). Por su parte, Rodríguez (2020) afirma que “las actividades recreativas no solo mejoran la condición física de los adultos mayores, sino que también favorecen el bienestar emocional al reducir los niveles de estrés y ansiedad” (s. p). De igual manera, estudios como el de Giménez y Abad (2019) subrayan que “la recreación es un medio eficaz para preservar la autonomía e independencia en la vejez, además de ser una herramienta fundamental para fortalecer el sentido de pertenencia y propósito en los adultos mayores” (p. 17). Estos enfoques coinciden en que la recreación no solo es una fuente de entretenimiento, sino un elemento clave para el envejecimiento saludable.

#### **7.4 Envejecimiento saludable**

La *Teoría de la Actividad*, propuesta por Havighurst (1961), la cual sostiene que “el bienestar de las personas mayores depende de su nivel de participación en actividades físicas, sociales y cognitivas” (p. 167). Según esta teoría, aquellos adultos mayores que permanecen activos y se involucran en actividades significativas logran una adaptación más positiva al envejecimiento y experimentan mayores niveles de satisfacción y calidad de vida. Esta perspectiva es clave para diseñar programas lúdico-recreativos que fomenten un envejecimiento saludable, ya que promueve la participación activa como una vía para mantener el bienestar integral. En esta época a pesar de que no se contaba con los mismos avances en tecnología, ciencias y educación, se empezaron a establecer bases y criterios claros, sobre la importancia de la actividad física, el ocio y la recreación en edades avanzadas, dado que estas brindan una mayor aceptación de esta etapa de la vida, a la cual todo ser vivo llegará, evitando el riesgo de enfermedades crónicas, así mismo potenciando la autonomía del adulto mayor al llegar a etapa.

Para Rowe y Kahn (1998), definieron el envejecimiento exitoso como “multidimensional y afirmaron que consta de 3 componentes: una baja probabilidad de enfermar y de presentar discapacidad, un alto funcionamiento cognitivo y físico, y un alto compromiso con la vida” (p. 184). Este concepto está basado en una de las teorías del envejecimiento llamada “*envejecimiento exitoso*” enfocado en cómo lograr llegar y vivir

esta etapa de la mejor manera. Este pequeño concepto engloba todo lo descrito por el anterior autor.

Ezquivel, en (2009) describe que cada persona experimenta “cambios relacionados con la edad. Los factores biológicos, como los cambios moleculares y celulares, se denominan envejecimiento primario, mientras que el envejecimiento que se produce debido a factores controlables, como la falta de ejercicio físico y una dieta deficiente, se denomina envejecimiento secundario” (p. 193). En línea con el autor Alvarado en (2014), quien se refiere al envejecimiento como “un proceso de toda la vida y conlleva la maduración y el cambio a nivel físico, psicológico y social” (p. 43). Podemos deducir que el envejecimiento es un suceso natural de cualquier ser vivo, pero que en el ser humano existen factores controlables que determinan de qué forma se da este proceso de envejecimiento.

## **8. Bases Legales**

El marco legal de este proyecto se fundamenta en normativas y leyes que respaldan los derechos de las personas o adultos mayores y promueven su bienestar integral. Este contexto normativo es esencial para garantizar que las actividades lúdico-recreativas propuestas en el comedor La Nevada se alineen con los principios de inclusión, participación y la buena de vida de las personas en edades mayores. A continuación, se presentan disposiciones relevantes que apoyan el objetivo de fomentar una vejez activa y saludable en esta comunidad.

La Ley 2055 de 2020, Por medio de la cual se aprueba la “*Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores*”, adoptada en Washington, el 15 de junio de 2015. Esta ley establece que las personas mayores tienen derecho a participar de manera activa, productiva y plena en la familia, la comunidad y la sociedad, promoviendo su integración en todas estas esferas.

Esta normativa resalta la importancia de crear y fortalecer mecanismos de participación e inclusión social, eliminando prejuicios y estereotipos que obstaculizan el

ejercicio de los derechos de las personas mayores. También subraya la necesidad de promover actividades intergeneracionales que fomenten la solidaridad y el apoyo mutuo, y de garantizar que las instalaciones y servicios comunitarios estén disponibles en igualdad de condiciones para esta población.

Además, en el artículo 8 denominado: *Derecho a la participación e integración comunitaria*) donde se establece que “la persona mayor tiene derecho a la participación, productiva, plena y efectiva dentro de la familia, la comunidad y la sociedad para su integración en todas ellas”. Asimismo, en el artículo 19 denominado: *Derecho a la salud*. Establece: “Formular, implementar, fortalecer y evaluar políticas públicas, planes y estrategias para fomentar un envejecimiento activo y saludable”. Y, por último y no menos importante se menciona en el artículo 22 denominado: *Derecho a la recreación, al esparcimiento y al deporte*, donde se establece que “la persona mayor tiene derecho a la recreación, la actividad física, el esparcimiento y el deporte”.

En relación a esto se establece que, los Estados Parte promoverán el desarrollo de servicios y programas de recreación, incluido el turismo, así como actividades de esparcimiento y deportivas que tengan en cuenta los intereses y las necesidades de la persona mayor, en particular de aquella que recibe servicios de cuidado a largo plazo, con el objeto de mejorar su salud y calidad de vida en todas sus dimensiones y promover su autorrealización, independencia, autonomía e inclusión en la comunidad. Estos artículos sustentan y validan nuestra propuesta de educación física recreativa para el envejecimiento saludable, partiendo desde la premisa que son derechos establecidos que protegen al adulto mayor y garantizan una vejez digna.

La Ley 1751 de 2015, Conocida como *la Ley Estatutaria en Salud*, establece que “la salud es un derecho fundamental”. Esta ley refuerza la responsabilidad del Estado para garantizar el acceso a servicios de salud adecuados para todos, incluyendo a las personas mayores, y promueve un enfoque integral en la atención a su bienestar físico, mental y social.

La Asamblea General de las Naciones Unidas (2020) declaró el periodo 2021-2030 como

La Década del Envejecimiento Saludable y pidió a la OMS que se encargará de liderar su puesta en práctica. La Década del Envejecimiento Saludable de las Naciones Unidas es un proyecto de colaboración a escala mundial que pretende aunar los esfuerzos de los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los profesionales, el mundo académico, los medios de comunicación y el sector privado para llevar a cabo una acción concertada, catalizadora y colaborativa a lo largo de 10 años orientada a promover vidas más largas y saludables. La Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022-2031: en respuesta a esto que menciona la OMS, El Gobierno Nacional adoptó la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 - 2031, mediante el Decreto 681 de 2022, con el fin de garantizar las condiciones necesarias para el desarrollo del envejecimiento activo y saludable y de una vejez digna, autónoma e independiente en condiciones de igualdad, equidad y no discriminación.

## 9. Matriz De Categorización

Tabla 1.

*Matriz de categorización*

<u>CATEGORÍA</u>	<u>SUBCATEGORÍA</u>	<u>ATRIBUTOS</u>	<u>INSTRUMENTOS</u>
Salud Integral del Adulto Mayor	-Salud Física: Movilidad, flexibilidad, coordinación motora. - Salud Mental: Mejora del estado de ánimo, reducción del estrés. - .	1. Incremento de la actividad física 2. Estimulación cognitiva a través del juego. 3. Fomento de la interacción social.	1. Guía didáctica

Propuesta Didáctica de Educación Física Recreativa.	1. Metodología Activa: Juegos didácticos, actividades adaptadas. 2. Competencias Motrices y Cognitivas: Desarrollo integral a través del juego.	1. Enfoque lúdico como motivador principal. 2. Adaptación de actividades según las características de la población.	1. Registro de información. 2. Guion
---	--	--	---

**Nota:** La tabla muestra las categorías, subcategorías, atributos e instrumentos.

## 10. Metodología

### 10. 1 Método inductivo

Rodríguez y Pérez (2017) afirman que “la inducción es una forma de razonamiento en la que se pasa del conocimiento de casos particulares a un conocimiento más general, que refleja lo que hay de común en los fenómenos individuales” (p. 19). Su fundamento es “la repetición de hechos y fenómenos de la realidad, encontrando los rasgos comunes en un grupo definido, para llegar a conclusiones de los aspectos que lo caracterizan” (p. 20).

Pineda (2023), argumenta o establece que el método inductivo determina:

Un conjunto de reglas para observar fenómenos e inferir conclusiones a partir de dichas observaciones, es decir, a partir de un intercambio sensorial con un objeto o fenómeno particular, experiencial, se infieren leyes con carácter universal haciendo válido el resultado del intercambio para todos los casos posibles y con un comportamiento regular asociado a él (p. 45).

El método inductivo, al observar casos específicos, ayuda a entender mejor las necesidades y desafíos de los adultos mayores en su día a día. Al ver patrones comunes en su bienestar, como la importancia de la actividad física o la salud mental, podemos aplicar estos aprendizajes a otros adultos mayores. De esta manera, se pueden

identificar principios que ayudan a mejorar su calidad de vida y a crear estrategias más adecuadas para su bienestar.

### **10. 2 Paradigma - Socio- Crítico**

Según Alvarado y García (2008), este paradigma “se fundamenta en la crítica social con un marcado carácter socio-reflexivo, pues considera que el conocimiento siempre se construye desde los intereses que parten de las necesidades de grupos sociales, busca la autonomía liberadora mediante procesos de autorreflexión y concientización, que conlleva a los sujetos a los fines de alcanzar su participación y transformación social” (p. 37)

En esa misma línea, Orozco (2016) afirma “el paradigma sociocrítico tiene como finalidad sembrar las transformaciones sociales, dando respuestas a problemas específicos de las comunidades, considerando la intervención activa de sus miembros” (p. 6), observándose el rol de investigador como agente de cambio social es recurrente.

Una característica innovadora de este proyecto es la participación activa de los adultos mayores como actores clave a lo largo de todo el proceso de investigación. Esto se desarrolla mediante la reflexión conjunta y el diálogo igualitario, en el cual se reconocen y se valoran sus experiencias, perspectivas, así como sus conocimientos. De esta manera, se incluye la voz de una población frecuentemente marginada, fomentando la creación de un espacio inclusivo que permite el trabajo colaborativo entre los investigadores y los adultos mayores del comedor del barrio La Nevada.

### **10.3 Tipo De Investigación - Investigación Acción**

Según Elliot (1990), la investigación-acción “se caracteriza por ser el estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma. Así, en la investigación-acción las teorías no se validan aisladamente para después aplicarlas en la práctica, sino que se hacen validas en la acción, en la propia práctica” (p. 38).

Por otro lado, para Colmenares y Piñero (2008), la investigación acción “constituye una opción metodológica de mucha riqueza ya que por una parte permite la expansión del conocimiento y por la otra va dando respuestas concretas a problemáticas que se van planteando los participantes de la investigación, que a su vez se convierten

en coinvestigadores que participan activamente en todo el proceso investigativo y en cada etapa o eslabón del ciclo que se origina producto de las reflexiones constantes que se propician en dicho proceso” (p. 83).

Del mismo modo, Oliveira y Waldenez (2010) mencionan que:

La investigación-acción como un proceso metodológico donde se busca, por medio del diálogo, percibir los problemas concretos de una realidad social, actuar conjuntamente con las personas que viven esos problemas en su cotidiano y buscar la transformación social a través de una mayor concientización de los actores involucrados. (s. p)

Debido a su naturaleza participativa y transformadora. Esta metodología permite involucrar directamente a los adultos mayores en el proceso, escuchando sus necesidades y preocupaciones, y adaptando las acciones según sus experiencias. Al trabajar juntos, se puede identificar con mayor precisión los aspectos que necesitan atención y, al mismo tiempo, fomentar una mayor conciencia sobre la importancia de la actividad física y el bienestar mental en esta etapa de la vida.

#### **10.4 Diseño Abierto y Emergente**

Este diseño se enfoca hacia lo cualitativo, resaltando dentro de sus características el ser abierto, emergente y flexible, lo que indica que no sigue una estructura ya establecida de forma rígida, sino que se va moldeándose y adaptándose a las circunstancias, hallazgos y necesidades que ocurran durante el proceso. De esa manera el investigador no actúa como un agente aislado, sino como sujeto activo que analiza y edifica junto con los agentes participantes, dándole la importancia que tiene esta interacción en la producción de conocimiento. Por lo tanto, el proceso de investigación se entiende como dinámico y en continua reconstrucción, incorporando momentos simultáneos donde se realiza recolección, interpretación y reflexión, en vez de parones lineales y seguidos, propios de los enfoques cuantitativos (Galeano, 2004).

Con lo anterior, el diseño abierto se entiende como una ruta que se va construyendo poco a poco durante la investigación. El enfoque abierto y flexible, le permite al investigador tener la posibilidad de reordenar estrategias y plantear acciones

en dependencia de lo que se vaya presentado en la directa interacción con la realidad estudiada. En lugar de un plan rígido, se da como una guía dinámica que se enfoca en la búsqueda de sentido, además que encuentra en los distintos momentos del proceso de investigación lo necesario para indagar en la interpretación del fenómeno.

En el camino de la investigación cualitativa se da en momentos paralelos e interactivos que guían al paso a paso la estructura metodológica. inicialmente, la observación le da al investigador una aproximación inicial al problema, recolectando opiniones, perspectivas y antecedentes que ofrecen un análisis inicial del fenómeno. Luego, la focalización centra el problema en interacción con el contexto de la situación, brindando la posibilidad de organizar, categorizar y delimitar lo relevante utilizando herramientas como lo son mapas conceptuales o organigramas. Por último, la profundización busca transformar las realidades sociales, mediante el análisis y la construcción de nuevos conceptos, clasificaciones y referencias que ayuden a la interpretación de la problemática que está siendo objeto de estudio (Galeano, 2004).

Con este enfoque de un diseño abierto y flexible, la aplicación de un registro de observación participativa se vuelve una herramienta fundamental para ubicar elementos de mucha importancia, pudiendo así analiza el contexto de la situación de los agentes informantes. Esta fase propulso la identificación de características, comportamientos y circunstancias de gran relevancia, estos son aspectos que no se hubiesen podido obtener con un diseño rígido, y que terminaran siendo cruciales para enriquecer la investigación. Posteriormente, se realizará el análisis de los actores sociales involucrados, considerando sus experiencias, necesidades y opiniones en el contexto de nuevas dinámicas, propuestas innovadoras, sin llegar a perder las raíces culturales y ancestrales que posee la región, lo que significó reconocerlos no solo como sujetos investigados, sino como elementos activos en la interpretación del fenómeno estudiado.

Luego de esta colaboración activa con el contexto actual, y siguiendo la línea característica de la investigación cualitativa, los datos recolectados se llevarán a un proceso de reflexión para interpretar los hallazgos emergentes, lo que posibilita crear una propuesta didáctica adaptada, coherente y pertinente con las particularidades y características observadas. Por tal motivo, se afirma que el diseño abierto no continua

un camino preestablecido, sino que se elabora de forma dinámica y Participativa, lo que brinda la oportunidad al investigador de adaptarse a las transformaciones del proceso y producir conocimiento contextual en interacción con los participantes.

## **10.5 Técnicas De Investigación**

### **10.5.1 Observación participante**

La observación participante es vista como un método significativo en la investigación cualitativa porque facilita que el investigador se acerque al contexto real de los sujetos entienda como se desenvuelve el entorno naturalmente. Hernández Sampieri (2014) sostiene que la observación participante implica “registrar las conductas, interacciones y significados de forma sistemática y organizada” (p. 403). Esta definición enfatiza que el investigador no solo se limita mirar desde afuera, sino que participa en la situación de estudio, lo cual mejora la comprensión de los fenómenos sociales sino también datos más profundos y contextuales.

Esta técnica es muy útil, porque permite observar de primera mano sus prácticas, interacciones diarias y otras formas de relacionarse, lo cual permite una mejor comprensión necesidades, intereses y significados. Así, el investigador puede recolectar la información de forma más auténtica y sensible a la realidad de esta población, lo cual le permite hacer propuestas más pertinentes y adaptadas a su contexto.

### **10.5.2 Entrevista no estructurada**

Según Ruiz Olabuénaga (1989), la entrevista no estructurada es un tipo de entrevista que se realiza con mucha profundidad. Sus objetivos son “comprender más que explicar, maximizar el significado, alcanzar una respuesta subjetivamente sincera más que objetivamente verdadera y captar emociones pasando por alto la racionalidad” (p. 170)

La elección de la entrevista no estructurada, tal como la describe Ruiz Olabuénaga (1989), responde a su capacidad para profundizar en las experiencias y emociones de los entrevistados, permitiendo una comprensión subjetiva y significativa de sus respuestas. Esta metodología es particularmente adecuada para investigaciones que buscan explorar dimensiones humanas y emocionales, ya que prioriza la sinceridad

subjetiva sobre la objetividad factual. En el contexto del proyecto, esta técnica facilita la exploración de las vivencias y perspectivas individuales de los adultos mayores, ofreciendo un espacio abierto y flexible para que expresen sus realidades sin las limitaciones de un formato estructurado.

## **10.6 Instrumentos De Investigación**

### **10.6.1 Registro de observación**

El registro de observación es definido por Anguera (2003) como un método sistemático que ayuda a facilitar la recolección de datos válidos y objetivos sobre eventos o acciones, a través de la anotación organizada de lo que ocurre en un lugar determinado. Este instrumento se caracteriza por su capacidad de registrar datos de manera estructurada, garantizando así la validez y la fiabilidad de la información recolectada, lo cual lo convierte en una herramienta importante dentro de los procesos investigativos que necesitan un análisis directo de la realidad observada.

el registro de observación es un instrumento muy importante, debido a que permite identificar de manera directa las interacciones sociales, conductuales y recreativas de los adultos mayores dentro del comedor comunitario. Así mismo, ayuda a comprender el contexto en el que se desarrollan las actividades diarias en el sitio, observando aspectos importantes como la organización del espacio, las condiciones del ambiente y de cómo estos factores influyen en su participación. Debido a que su carácter es sistemático, brinda la posibilidad de recolectar información relacionada con la interacción entre los asistentes y las prácticas diarias que impactan en su bienestar físico y emocional.

### **10.6.1 Guion**

El guion de entrevista en la investigación cualitativa, es muy importante ya que guía la interacción entre el investigador y los participantes. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), este se elabora con base a los objetivos del estudio, permitiendo estructurar preguntas de forma precisa, ordenada y flexible. Su garantizan que sen traten las temáticas principales, pero sin limitar la espontaneidad de las respuestas, lo que ayuda a la profundización en los relatos de los entrevistados.

Los autores explican que: *“un guion de entrevista es una herramienta que sirve de apoyo para conducir la interacción con los participantes, asegurando la cobertura de los temas de interés”* (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018, p. 432). Con esta definición se evidencia que el guion no es un cuestionario que limite a responder a la población, sino que también es apoyo flexible que se adapta a los contextos y a la dinámica de la conversación.

Es un instrumento ideal para poder indagar en los recuerdos de infancia, los juegos, las formas de recreación, así como también la manera en que los adultos mayores ocupan su tiempo libre, aspectos fundamentales para lograr comprender sus experiencias de vida y su bienestar actual.

### **10.7 Población Y Muestra**

La población en una investigación se define como el conjunto total de individuos, objetos o eventos que cumplen con ciertas características relevantes para el estudio. En el contexto de la investigación cualitativa, esta población no siempre tiene un tamaño definido, ya que el objetivo principal no es la generalización estadística, sino la comprensión profunda de los fenómenos estudiados (Hernández Sampieri et al, 2014).

Por otro lado, la muestra representa un subconjunto de la población seleccionado para llevar a cabo el estudio. En el enfoque cualitativo, la selección de la muestra es usualmente intencional o por conveniencia, buscando participantes que puedan proporcionar información rica y significativa sobre el fenómeno de interés (Ruiz Olabuénaga, 1989). En este caso, la muestra podría estar compuesta por un grupo específico de adultos mayores que asistan regularmente al comedor comunitario del barrio La Nevada.

El tamaño de la muestra en investigaciones cualitativas no se determina previamente, sino que se ajusta al principio de saturación teórica, el cual establece que el proceso de recolección de datos concluye cuando las respuestas comienzan a repetirse y ya no se obtiene nueva información relevante (Flick, 2007). Así, no es la cantidad de participantes lo que garantiza la validez del estudio, sino la profundidad y la calidad de los datos obtenidos.

En este proyecto, tanto la población como la muestra se definen estratégicamente para capturar las experiencias y perspectivas necesarias que contribuyan al cumplimiento de los objetivos investigativos.

Para la conformación del grupo focal se tendrá en cuenta lo siguiente: se establecerán criterios de inclusión que permitirán seleccionar a los participantes de manera adecuada. Entre estos criterios estarán la regularidad de asistencia al comedor, la antigüedad dentro del grupo y la disposición para participar en actividades recreativas y comunitarias. Con base en ello, se proyecta seleccionar a cuatro hombres y cuatro mujeres que cumplan con estas características, garantizando un proceso participativo, constante y representativo para la construcción de la propuesta.

Asimismo, se definirán criterios de exclusión con el propósito de asegurar la coherencia del proceso. No se incluirá a aquellos adultos mayores que presenten inasistencia frecuente al comedor, dificultades para participar en actividades grupales o condiciones de salud que limiten su participación segura durante las sesiones. Tampoco se considerará a quienes manifiesten desinterés o poca disposición para involucrarse en el proyecto.

Finalmente, se establecerán criterios de suspensión que permitirán mantener la continuidad y el adecuado desarrollo del trabajo. Un participante podrá ser retirado del proceso si presenta ausencias reiteradas en las actividades, comportamientos que afecten el clima del grupo o alguna condición de salud que, en el transcurso del proyecto, impida su participación activa. Estos criterios contribuirán a garantizar un proceso organizado, seguro y pertinente.

### **10.8 Aspectos éticos y bioéticos**

En esta investigación, la interacción con los adultos mayores se desarrollará mediante una charla grupal de carácter informativo, lo que permitirá clasificar la actividad como sin riesgo o de riesgo mínimo, de acuerdo con la normativa ética vigente. No se realizarán ejercicios físicos ni actividades que impliquen esfuerzo, por lo que no existirán riesgos de tipo físico. De igual manera, se procurará evitar cualquier situación que pueda generar incomodidad emocional, seleccionando temas adecuados y manteniendo un

ambiente de respeto y tranquilidad. Los participantes serán informados previamente sobre la dinámica de la charla, su carácter voluntario y su libertad para retirarse en cualquier momento si así lo desean. Además, se garantizará que el encuentro se realice en un espacio cómodo, seguro y familiar para ellos, minimizando cualquier posibilidad de malestar.

La información que se obtendrá durante la charla será de tipo general y no incluirá datos personales ni sensibles, lo que asegurará que no haya riesgos relacionados con la privacidad. Como parte de este proceso, se solicitará la firma de un consentimiento informado, mediante el cual los adultos mayores conocerán los objetivos del estudio, las condiciones de participación y las garantías de confidencialidad antes de iniciar la actividad.

Finalmente, es importante considerar que el producto final de esta investigación será una cartilla metodológica, en la cual se propondrán actividades recreativas que, en un futuro, podrían implicar movimiento corporal, pequeños desplazamientos, aumento moderado de las pulsaciones o esfuerzos leves propios de la actividad física adaptada. Aunque estas acciones estarán diseñadas para ser seguras y acordes a las capacidades de los adultos mayores, se reconoce que podrían representar riesgos mínimos futuros, inherentes a cualquier práctica motriz. Por ello, la cartilla incluirá recomendaciones preventivas y orientaciones claras para evitar sobreesfuerzos y promover un uso seguro del material. Ver anexo **Figura 5 : Consentimiento informado** .

## **11. Resultados**

### **Reflexión, interpretación e integración de los resultados**

El Comedor comunitario – La Nevada. Un lugar de acogedor donde alrededor de 30 a 40 “*abuelos*” como normalmente se le llama en la costa colombiana, comparten y socializan entre sí, mientras es puesto en la mesa ese beneficio del almuerzo. Este comedor comunitario permite y brinda la posibilidad a estas personas mayores de poder reunirse, conectarse y construir relaciones, los abuelos normalmente llegan por si solos al comedor, como también, en algunas ocasiones son acompañados por algún familiar, debido al algunas complicaciones por la edad, enfermedades o movilidad reducida. Aun

con todo estos posibles inconvenientes, los abuelos poseen un compromiso y sentido de pertenencia por su comedor, esto también apoyado por la labor que desempeñan los trabajadores y algunos voluntarios, que gracias al amor con que ejercen su profesión, hacen posible estos espacios de prevención y conservación de la vida.

El lugar físico de este comedor se reduce a una casa rentada, la cual fue adecuada para brindar este servicio, no es un espacio con grandes dimensiones, ni mucho menos muebles, aire acondicionado, ni nada por el estilo, este espacio ofrece los mínimos requisitos para poder funcionar, como lo son: la cocina, mesas, sillas y el personal de trabajo. La comida o almuerzo que normalmente se ofrecen en este comedor, tampoco son las más grandes porciones, o el menú más exquisito, pero si cumplen con los estándares mínimos de nutrición dentro de su menú, donde ofrecen almuerzos nutritivos con las porciones indicadas de verduras, proteínas, carbohidratos y grasas saludables.

Ahora; como bien sabemos nos encontramos en un país en progreso, en donde aún nada es seguro, por ende, el contenido de estos almuerzos en muchas ocasiones esta en dependencia de la disponibilidad de alimentos. Por otro lado, en este programa de comedores comunitarios, también se ofrecen servicios extras como: talleres de bisutería, manualidades, promoción de la salud mental y física, como también los juegos de mesas, juegos de azar etc. Estas actividades ayudan a la conservación de la vida de estos adultos, y a su vez con la prevención de futuras enfermedades crónicas, ya que por medio de estas acciones se activa el cuerpo a nivel fisiológico, sensorial y físico.



momentos de convivencia en familia o con vecinas del barrio. Estas actividades no son reconocidas por su función práctica, sino también por el sentido de socialización compartido que representan. Al hablar de su vida actual, los adultos mayores manifestaron que el mayor disfrute de su tiempo libre ocurre en el espacio del comedor comunitario, donde a diario comparten alimentos, conversaciones y experiencias. Para ellos, este espacio es más que un punto de encuentro: es un entorno donde se sienten acompañados, escuchados y valorados.

Se observó una actitud positiva y participativa en lo que respecta a la disposición para nuevas actividades recreativas. Algunos mostraron interés por opciones como el fútbol recreativo, la gimnasia rítmica, los juegos de mesa y las caminatas, siempre que estas sean adecuadas a sus capacidades físicas. No obstante, también aparecieron algunas resistencias, sobre todo con respecto a la danza, la música y los juegos de estiramiento. Debido a creencias religiosas o a que algunos individuos se sintieron incómodos con ciertos movimientos del cuerpo. Esto enfatiza lo importante que es crear propuestas recreativas que respeten sus creencias fomentando a la inclusión social.

Durante la entrevista grupal, se discutieron también los problemas relacionados con el envejecimiento, entre los que destaca con frecuencia la disminución de la movilidad. Algunos expresaron que se sienten limitados por enfermedades crónicas como la diabetes, la osteoporosis o trastornos del sistema cardiovascular, lo que afecta directamente su habilidad para participar de manera activa. No obstante, expresaron que quieren seguir siendo activos y útiles mientras se les ofrezcan actividades apropiadas para sus condiciones. y contenido. Este testimonio reafirma la relevancia del concepto de envejecimiento activo, el cual, según la Organización Mundial de la Salud, significa promover la participación, la seguridad y la salud para aumentar las condiciones de vida en la tercera edad. Por lo tanto, la información suministrada por este grupo focal se vuelve un insumo esencial para elaborar propuestas recreativas que se adapten a las verdaderas necesidades, capacidades e intereses de esta población, lo cual ayuda a su bienestar integral y una vejez digna y feliz. **Ver anexo Tabla # 3 : Espacio de reflexión y discusión.**

Tabla 2.

*Modelo da Glater*

<i>Códigos y temáticas</i>	<i>Descripción</i>	<i>Categoría</i>	<i>Interpretación</i>
<u><i>Recuerdos de juegos de infancia</i></u>	<p>Los adultos mayores manifestaron participar en actividades tradicionales de la región en su niñez como lo eran saltar la cuerda, la peregrina, palito en boca etc. Así mismo se evidencio otra variable dentro de las respuestas de los adultos, como lo fue los juegos de azar: cartas, domino, parques, y ajedrez.</p> <p>Dentro de esta misma temática se habló sobre que actividades en grupos les traen buenos recuerdos. A lo que respondieron con gran entusiasmo: coser, tejer, bordados.</p>	Educación física recreativa	<p>Los juegos tradicionales son actividades lúdicas que se transmiten oralmente de generación en generación, y que forman parte del acervo cultural de los pueblos. Estos juegos reflejan la identidad, las costumbres y los valores de una comunidad, y favorecen el desarrollo integral del niño. Según Ortega (2005), "<i>los juegos tradicionales son manifestaciones culturales que permiten al niño conocer su entorno social, desarrollar sus habilidades motrices, cognitivas y afectivas, y reforzar su sentido de pertenencia a una comunidad</i>".</p>
<u><i>Intereses y preferencias actuales.</i></u>	<p>Para la actualidad los adultos mayores mostraron que el mayor disfrute del tiempo libre se da en el comedor en donde en sus reuniones diarias comparten, comen y charlan sus experiencias.</p> <p>Mas sin embargo realizan actividades fuera de este sitio como lo son</p>		

<p><b><u>Motivación por nuevas actividades innovadoras</u></b></p>	<p>caminatas, actividad física, barajas y domino.</p> <p>Al referimos a la interacción en grupo de la misma edad respondieron, que se siente comprendidas y cómodas al compartir en el mismo entorno.</p> <p>Consultando por el interés de nuevas actividades recreativas, se mostró gran disposición por participar y colaborar, así mismo sugirieron poner un orden en el comedor al realizar las dinámicas.</p> <p>Al proponer actividades como yoga, gimnasia rítmica, danza, juegos de estiramiento, se mostró una negativa hacia la danza y música al igual que los juegos de estiramiento por temas de la religión.</p> <p>Mostrando interés por las caminatas, gimnasia rítmica, futbol, juegos de mesa y domino.</p>	<p>Envejecimiento activo</p>	<p>La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento activo como <i>“el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”</i> (OMS, 2002). Este enfoque reconoce que las personas mayores pueden seguir desarrollándose física, social y mentalmente, siempre que se les brinden las condiciones adecuadas para su participación activa en la sociedad. El envejecimiento activo promueve la autonomía, la inclusión social y el bienestar integral en la vejez.</p>
<p><b><u>Razones que animan o frenan la participación recreativa</u></b></p>	<p>los adultos mayores encuentran como gran obstáculo el envejecimiento lo que trae con ello, la reducción de su movilidad.</p>	<p>Limitaciones</p>	<p>Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), a medida que las personas envejecen, enfrentan una serie de cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que pueden dificultar la participación en actividades físicas o</p>

	<p>De la mano de este proceso natural de la vida humana trae consigo la aparición de enfermedades crónicas como : osteoporosis, diabetes , problemas cardiacos y vasculares.</p>		<p>recreativas. Entre estos factores se encuentran la pérdida de masa muscular, la disminución de la movilidad, el miedo a caídas, enfermedades crónicas y la falta de entornos accesibles. La OMS (2015) señala que <i>“los adultos mayores a menudo enfrentan barreras físicas, sociales y culturales que limitan su participación en actividades físicas regulares, a pesar de los numerosos beneficios que estas tienen para la salud física y mental”</i>.</p>
--	--	--	---

Figura 2: Árbol de categorías



Fuente: Elaboración propia apoyado en el Modelo Glater (2025)

### **Propuesta generada**

Luego de la confrontación entre las voces de los actores sociales —recogidas mediante la observación y la entrevista— y los planteamientos de los autores analizados, se evidencia una sólida coherencia entre la experiencia vivida por los adultos mayores y los fundamentos teóricos que orientan este proyecto. Los hallazgos revelan necesidades relacionadas con la movilidad, la socialización, el disfrute, el reconocimiento y el fortalecimiento del bienestar emocional, elementos que encuentran un respaldo claro en las teorías que sustentan la propuesta.

En primer lugar, las expresiones de los adultos mayores sobre la importancia de mantenerse activos, sentirse acompañados y conservar un propósito cotidiano se relacionan directamente con la perspectiva de High-Level Wellness de Halbert Dunn (1959). Dunn sostiene que el bienestar no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que implica un proceso dinámico de autorrealización, vitalidad y equilibrio entre las dimensiones física, mental y social. Esta visión permite interpretar las necesidades identificadas como componentes esenciales de un bienestar integral, reafirmando que las actividades recreativas y el movimiento no son simples opciones, sino condiciones necesarias para promover un envejecimiento digno, autónomo y satisfactorio.

Asimismo, las manifestaciones sobre el disfrute del juego, la importancia de interactuar con otros y la búsqueda de actividades que despierten creatividad y alegría encuentran sustento en la Teoría Lúdica de Johan Huizinga (1938). Para este autor, el juego constituye un fenómeno cultural primario que estructura la convivencia humana mediante reglas, cooperación, libertad y sentido de comunidad. Desde esta perspectiva, las actividades lúdicas propuestas no son únicamente dinámicas recreativas, sino espacios simbólicos donde los adultos mayores construyen identidad, fortalecen vínculos, ejercitan habilidades cognitivas y reafirman su lugar dentro del grupo, aspectos completamente alineados con lo que se observó en el comedor comunitario.

Por otra parte, la necesidad de mantener rutinas activas, participar en actividades sociales y evitar el aislamiento —expresada por los participantes— se articula con la Teoría de la Actividad de Havighurst (1961). Este autor plantea que el bienestar en la vejez está determinado por el grado en que las personas permanecen involucradas con

el entorno, asumen roles significativos y participan en actividades que les permiten sentirse útiles y socialmente integrados. La investigación confirma esta idea al evidenciar cómo los adultos mayores muestran mayor motivación, autoestima y disposición cuando se les brinda un espacio organizado para el movimiento, la recreación y la interacción.

En conjunto, estas tres perspectivas teóricas aportan un marco conceptual sólido que permite comprender y justificar las necesidades detectadas durante el trabajo de campo. A partir de esta triangulación entre teoría, voces de los participantes y contexto, se construye la cartilla nombrada “Jugando hacia la salud integral” se ofrece una guía práctica que busca promover el bienestar físico, mental y social mediante actividades didácticas, lúdicas y recreativas. El documento ofrece una justificación teórica que respalda lo importante que es la recreación y el juego como una herramienta fundamental para el fortalecimiento del bienestar integral, y al igual propone una guía de desarrollo que orienta paso a paso la aplicación de las actividades planteadas.

Asimismo, se explica la metodología a emplear, la cual se su característica principal es ser clara, sencilla y de fácil comprensión, de tal manera que cualquier persona pueda poner en práctica las actividades lúdicas sin ninguna dificultad. La guía está bien estructurada lo que asegura que el proceso sea dinámico y accesible para todos los participantes.

Las secciones de la guía cubren diferentes puntos de vistas tratados en la observación y en la entrevista con guion de esa forma se divide en los juegos de mesa que fomentan la memoria, el pensamiento estratégico y la interacción social; los juegos tradicionales que ayudan a preservar las costumbres culturales dándole el sentido de pertenencia e identidad; por su parte, los didácticos siendo este el aporte realizado por los investigadores lo cual tienen como objetivo estimular habilidades cognitivas y lograr aprendizajes importantes de manera divertida. Además, teniendo en cuenta de que es un enfoque integral tiene una sección emocional para aportar a lo psicológico y social. En sus páginas, además, están incluidas sugerencias que estimulan la participación activa, promoviendo la integración comunitaria, enfocándose particularmente en los adultos y los adultos mayores.

Por último, la guía concluye con una reflexión que exhorta a interiorizar lo experimentado en cada actividad, a apreciar los conocimientos adquiridos y a reconocer el valor del juego como herramienta para fortalecer la salud integral y el bienestar común.

## **12. Conclusión**

El desarrollo de esta investigación, basada en un diseño cualitativo de carácter abierto, emergente y adaptable, el cual permitió alcanzar de manera satisfactoria cada uno de los propósitos planteados. La implementación de este enfoque permitió de manera efectiva diagnosticar el entorno en el que se encuentran los adultos mayores del comedor del barrio La Nevada, identificando sus realidades sociales, culturales y emocionales a través de la interacción directa con ellos. Gracias a la observación participativa y a la construcción colectiva, fue posible co-construir una propuesta didáctica recreativa que atendiera sus intereses, necesidades y vivencias, incorporando componentes que impulsan la inclusión y el resguardo de su identidad cultural.

En primer lugar, se cumplió con el propósito de diagnosticar el contexto en el que se relacionan los adultos mayores, lo que facilitó reconocer no solo sus condiciones físicas, sociales y emocionales, sino también las dinámicas propias del día a día en el comedor. Este diagnóstico fue esencial para identificar tanto las limitaciones como las oportunidades de acción, lo que hizo posible entender que el bienestar de los adultos mayores no depende únicamente de factores biológicos, sino también de su interacción social, cultural y recreativa. Gracias a ello, esto permitió adquirir una visión integral que fue fundamental para el progreso de las etapas subsiguientes.

En segundo lugar, se alcanzó el propósito de co-construir una propuesta didáctica recreativa para el envejecimiento activo de los adultos mayores. En este caso, la investigación cualitativa demostró su máximo potencial, al permitir que los mismos adultos participaran activamente en la planificación de actividades que se ajustarán a sus intereses, costumbres y capacidades. La colaboración activa de los beneficiarios garantizó que la propuesta no fuera impuesta desde el exterior, sino que fuera desarrollada en cooperación, lo cual garantiza una mayor pertinencia, aceptación y

sostenibilidad a largo plazo. Este aspecto resulta de gran valor, porque comprueba que el trabajo con poblaciones adultas mayores requiere darles participación para que se respeten su experiencia de vida y fomenten su dignidad.

Posteriormente, se logró cumplir con el tercer propósito de proponer una guía didáctica de Educación Física Recreativa para el bienestar de los adultos mayores. Esta guía se construyó como un instrumento flexible y adaptable, el cual busca guiar la práctica de actividades recreativas desde un punto de vista integradora. No se concibió como una guía rígida, sino como un recurso dinámico, abierto el cual puede ser modificado en función del contexto y de las necesidades de los participantes. Esta decisión metodológica está directamente relacionada con el enfoque cualitativo y su naturaleza, que considera que la realidad social siempre está cambiando y que, por ello, las propuestas deben adaptarse a esas dinámicas.

Finalmente, todo el proceso realizado se obtuvo el cumplimiento del propósito central: desarrollar una propuesta didáctica de Educación Física Recreativa para promover el envejecimiento saludable de los adultos mayores del barrio La Nevada. Este resultado demuestra que la investigación cumplió con su propósito de producir un aporte didáctico, lúdico y pertinente que no solo responde a las necesidades detectadas, sino que también satisface y promueve el bienestar integral de esta población. La propuesta construida fomenta la participación, la integración social, la actividad física y el reconocimiento de la cultura como parte esencial del envejecimiento activo.

En conclusión, la experiencia investigativa evidenció que los diseños cualitativos abiertos posibilitan construir la elaboración de un conocimiento contextual y situado, considerando a los adultos mayores no como objetos de estudio, sino como sujetos activos que contribuyen a interpretar desde sus experiencias algún fenómeno. Debido a la flexibilidad metodológica permitió reordenar estrategias, reconsiderar las acciones y enriquecer los resultados a en base a los hallazgos emergentes, lo cual dio como resultado una propuesta coherente, significativa y cercana a la realidad de los participantes.

Es necesario tener en cuenta las limitaciones del estudio, examina su papel en el estudio, su influencia y los posibles sesgos que durante el desarrollo del trabajo de grado

se presentaron dos inconvenientes importantes. El primero fue la dificultad para encontrar un comedor comunitario dispuesto a permitirnos trabajar con los adultos mayores, y aunque se logró seleccionar uno, este fue cerrado temporalmente por decisión de la alcaldía, lo que interrumpió la continuidad del proceso y dificultó la recolección de información. El segundo inconveniente estuvo relacionado con el temor de algunas personas a que, durante las actividades, los adultos mayores pudieran lastimarse o sufrir algún daño, lo que generó dudas y resistencia inicial, afectando el avance seguro y confiado de la propuesta.

## 12. Referencias bibliográficas

Abssenwell Rodríguez, D. (2021). *Prácticas recreo-deportivas y ejercicio físico enfocados a la ocupación del tiempo libre de adultos mayores pertenecientes al comedor comunitario del barrio Santa Viviana localidad Ciudad Bolívar*. Universidad Santo Tomás.

Administración para el Envejecimiento. (2020). *Perfil de la población de adultos mayores en EE. UU.* <https://acl.gov/about-acl/about-us>

Amador, D. F., y Mahecha, S. (2022). *Juegos con la persona mayor en el Centro de Desarrollo Comunitario Bosa porvenir.* <http://hdl.handle.net/20.500.12209/17487>

Anguera, M. T. (2003). *Observación.* En C. Moreno Rosset (Ed.), *Evaluación psicológica. Concepto, proceso y aplicación en las áreas del desarrollo y de la inteligencia* (pp. 17-34). Madrid: Sanz y Torres.

Barr, N. (2012). *The economics of the welfare state*. Oxford University Press.

Bustos, L. N., y Aguilar, G. (2020). *Propuesta pedagógica para el tiempo de ocio del adulto mayor.* <http://hdl.handle.net/20.500.12209/12248>

Cabezas Sandoval, S. (2020). *Diseñar un programa de actividades recreativas utilizadas como herramienta terapéutica para favorecer el ocio y tiempo libre productivo en adultos mayores de 65 a 85 años en la zona rural de la provincia del Carchi, dirección distrital MIES, durante el periodo septiembre 2019 – febrero 2020. Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Terapia Ocupacional. Carrera de Terapia Ocupacional.* Quito: UCE. 134 p.

Cantos Navarrete, M. A., & Ronquillo González, P. R. (2023). *Programa de actividades físicas para adultos mayores* (Tesis de pregrado, Universidad de Guayaquil).

Castro, S. (2021). *Propuesta Didáctica de Educación Física para Mejorar la Calidad de Vida en Adultos Mayores de 60 a 65 años Durante la Pandemia.* <https://hdl.handle.net/10901/19355>.

Chaparro, J. E. (2021). *Diseño e implementación de una propuesta recreativa para mejorar la calidad de vida del adulto mayor entre 60 y 70 años de la Asociación Los años*

dorados de Villa del Rosario [Trabajo de Grado Especialización, Universidad de Pamplona]. Repositorio Hualgo Universidad de Pamplona.

Chiquillo, V. F. (2021). *Actividades lúdico-recreativas para favorecer la calidad de vida del adulto mayor del municipio de Saboya Boyacá*. <http://hdl.handle.net/11371/4100>

Comisión Internacional de Derechos Humanos (2022). *Derechos humanos de las personas mayores y sistemas nacionales de protección en las Américas*. OAS Cataloging-in-Publication Data. [https://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/2023/personasmayores\\_es.pdf](https://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/2023/personasmayores_es.pdf)

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2020). *Panorama Social de América Latina*. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/46285-panorama-social-america-latina-2020>

Eurostat. (2020). *Population structure and ageing*. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/population-demography>

Giménez, J., & Abad, M. (2019). La recreación y el bienestar en la tercera edad. *Revista de Actividad Física y Salud*, 12(2), 45-58.

Guerrero Cifuentes, C., y Rueda Cantor, J. (2023). *Actividades Lúdico-Recreativas para el Mejoramiento de la Coordinación Motriz de Miembros Superiores del Adulto Mayor de la Localidad Ciudad Bolívar*.

Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8-13. <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill

Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE). (2020). *Censo Demográfico 2020*. <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9173-censo-demografico-2020.html>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). *Censo de Población y Vivienda 2020*. <https://www.inegi.org.mx/programas/cpv/2020/>

Jarque Nieto, A. L., Gómez Barrientos, N. E., & Ramírez de Arellano, L. A. (2022). Juegos recreativos para el adulto mayor. *Ciencia y Deporte*, 7(1), 89-102. Epub 06 de abril de 2022.

Mancera, C. (2021). *Actividades recreativas, inteligencias múltiples y tradición oral de adultos mayores del barrio Juan XXIII localidad de Chapinero* (Trabajo de grado). Universidad Santo Tomás, Bogotá, Colombia.

Montenegro Castiblanco, L. A. (2020). *Programa para la promoción de la actividad física, cultural y ambiental, con el apoyo de grupos intergeneracionales para la mitigación del sedentarismo en los adultos mayores (Programa FIAMCU)* (Trabajo de grado de Maestría en Salud Pública). Universidad del Rosario, Bogotá.

Obando Páez, M. L. (2020). *Propuesta de un programa de actividades recreativas para modificar la funcionalidad de la población de adultos mayores del centro de acopio "Carapungo"*. Maestría en Recreación y Tiempo Libre. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Ageism: A social phenomenon with severe implications*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageism>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Inactividad física: Un problema global*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Ortiz Sevilla, J. S. (2020). *Plan grupal de actividades físico-recreativas para incrementar la calidad de vida subjetiva en adultos mayores del barrio Chimbacalle en Quito*. (Tesis de maestría). Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Matriz Sangolquí.

Pérez, J. (2021). *Diseño de programa de actividad física para persona mayor*. (Trabajo de grado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá - Colombia.

Reyes, J. P. (2020). *Programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor "Abuelitos Queridos"* (Tesis de pregrado, Universidad de Cundinamarca).

Rodríguez, A. (2020). Prácticas recreativas y su impacto en el adulto mayor. *Revista de Gerontología y Bienestar*, 6(1), 34-49.

Ruiz Puetate, M. P. (2022). *Actividades de ocio en adultos mayores de 65 años en adelante con problemas socioemocionales para mantener su estado emocional*. [Trabajo de titulación modalidad Proyecto de Investigación Bibliográfica previo a la obtención del título de Licenciada en Terapia Ocupacional]. UCE.

Ruiz-Alban, D. A., & Muñoz-Atiaga, D. R. (2021). El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. *Dominios de las Ciencias*, 7(4), 1053-1070.

Sánchez, P., & López, G. (2018). La recreación en la vejez: Un enfoque integral. *Journal of Recreational Studies*, 15(3), 22-30.

Santillán Altamirano, H., Bonifaz Arias, I., Obregón Vite, G., y Santillán Obregón, R. (2023). *Actividades físico-recreativas e integración social en el adulto mayor*. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 42(1).  
<https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/2844/1172>

UNESCO. (2015). *Carta UNESCO sobre la Educación Física para el Desarrollo y la Paz*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000230686>

Universidad Popular del Cesar. (2018). Perfil profesional del Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes.  
<https://bienestaraquachica.unicesar.edu.co/index.php/es/perfiles-edufisica>

### 13. Anexos

**Tabla # 3** : Espacio de reflexión y discusión.

## ESPACIO DE REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN.

### ADULTOS MAYORES LA NEVADA.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES



**Fecha:** Marzo 29, 2025

**Hora:** 10:00am a 1:00 Pm

**Dirigido:** adultos mayores comedor la Nevada



**Objetivo:** Conocer las experiencias de juego, recreación e intereses de los adultos mayores para co-construir una cartilla didáctica acorde a sus gustos y necesidades.

**Eje temático:** Lúdica, memoria e intereses recreativos de los adultos mayores.

**Participantes:** Ana Sarmiento, Dolores, Vásquez, Rosa Gutiérrez, Elena Pérez.

#### Guion de preguntas abiertas

**¿Qué tipos de actividades hacía cuando era joven?**

Cuando éramos jóvenes hacíamos muchas actividades que nos gustaban. Algunas nos dedicábamos a coser, tejer y bordar, porque

eran oficios que también compartíamos entre amigas. Otros preferíamos los juegos en la calle como saltar la cuerda, la peregrina o el palito en boca, que nos daban alegría y nos hacían sentir unidos con los demás.

**¿Qué tipos de actividades en grupos les traen buenos recuerdos?**

Recordamos con mucho cariño cuando nos juntábamos a coser, tejer y bordar. Más que la labor, lo que hacía especial esos momentos era la compañía: hablábamos de la vida, nos contábamos historias y hasta nos reíamos de cosas simples.

**¿Como se siente participar en actividades con personas de su misma edad?**

Se siente muy bonito, porque casi no tenemos con quién pasar el tiempo libre. En el comedor encontramos la oportunidad de estar juntos, conversar, reírnos y compartir como en familia. Es un momento donde no nos sentimos solos, sino acompañados por personas que nos entienden y viven lo mismo que nosotros.

**¿Qué tipo de actividades suelen realizar en el comedor durante el tiempo que pasan allí?**

En el comedor casi siempre comemos y aprovechamos para charlar, contar cosas y compartir experiencias. A veces jugamos en el parque o pasamos el rato conversando. De vez en cuando traen actividades como manualidades, que nos entretienen, pero lo que más hacemos es hablar entre nosotros y sentirnos acompañados.

#### **¿Qué actividades realizan en sus tiempos libres?**

En los tiempos libres lo que más hacemos es salir a caminar, ir al parque a conversar un rato o ir la iglesia. Son cosas sencillas que nos mantienen ocupados y nos ayudan a no estar siempre en la casa.

#### **¿Qué tan dispuestos estarían a participar en actividades de baile y música?**

No estamos muy dispuestos, porque la verdad no nos gusta mucho el baile ni la música, y además algunos por motivos religiosos preferimos no participar en ese tipo de actividades.

#### **¿Qué dificultades o limitaciones encuentran ustedes para poder participar en actividades físicas y recreativas?**

La principal dificultad es la poca movilidad que tenemos en las articulaciones y algunas enfermedades que no nos permiten hacer mucho esfuerzo. Eso hace que no podamos movernos como antes ni

participar en todas las actividades.

**¿Estarian ustedes dispuestos a probar nuevas actividades didácticas utilizando materiales sencillos como cartón, bolitas u otros objetos?**

Sí, estamos abiertas a realizar nuevas actividades, siempre y cuando estén adaptadas a nuestras posibilidades. Nos gusta intentar cosas diferentes, pero necesitamos que sean sencillas y acordes a lo que podemos hacer.

Tabla # 4 : Espacio de reflexión y discusión.

## ESPACIO DE REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN.

### ADULTOS MAYORES LA NEVADA.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES .



Fecha: Marzo 29, 2025

Hora: 10:00am a 1:00 Pm

Dirigido: adultos mayores comedor la Nevada



**Objetivo:** Conocer las experiencias de juego, recreación e intereses de los adultos mayores para co-construir una cartilla didáctica acorde a sus gustos y necesidades.

**Eje temático:** Lúdica, memoria e intereses recreativos de los adultos mayores.

**Participantes:** José Catalán, Luis Martínez , José Aramendiz , José Pertuz.

**Guion de preguntas abiertas**

¿Qué tipos de actividades hacía cuando era joven?

tiempo juntos, compartir experiencias y divertirnos un poco mientras estamos allí.

**¿Qué actividades realizan en sus tiempos libres?**

En nuestros tiempos libres caminamos, vamos al parque, hacemos un poco de ejercicio o vamos y paseamos en bicicleta a visitar a algún familiar. Son cosas sencillas que hacemos para mantenernos activo.

**¿Qué tan dispuestos estarían a participar en actividades de baile y música?**

Sí, nos gusta la música y el baile, pero más en parrandas o fiestas. No nos interesa participar en actividades de baile o música organizadas de manera formal.

**¿Qué dificultades o limitaciones encuentran ustedes para poder participar en actividades físicas y recreativas?**

Nos cuesta participar porque no siempre tenemos con quién hacer las actividades, además nos cansamos muy rápido por la edad y tenemos poca movilidad en las articulaciones.

Cuando éramos jóvenes pasábamos el tiempo en juegos como los de azar y el dominó, que eran comunes en las reuniones con amigos o familia. También jugábamos mucho fútbol, ya fuera en la calle o en las canchas del barrio.

**¿Qué tipos de actividades en grupos les traen buenos recuerdos?**

Cuando éramos jóvenes compartíamos mucho con los amigos, pasábamos horas escuchando vallenatos y también jugábamos dominó, que era de las actividades más comunes para pasar el rato.

**¿Como se siente participar en actividades con personas de su misma edad?**

Nos sentimos muy comprendidos porque compartimos experiencias y gustos parecidos. Al estar con personas de la misma edad es más fácil entendernos, conversar y pasar el tiempo sin sentirnos aislados. Eso nos hace sentir acompañados, escuchados y con más confianza para participar en las actividades.

**¿Qué tipo de actividades suelen realizar en el comedor durante el tiempo que pasan allí?**

En el comedor solemos jugar mucho dominó y conversar entre nosotros. Son actividades sencillas, pero nos permiten pasar el

**¿Estarían ustedes dispuestos a probar nuevas actividades didácticas utilizando materiales sencillos como cartón, bolitas u otros objetos?**

Sí, claro, estamos dispuestos a probar nuevas actividades, siempre que sean entretenidas y que podamos realizarlas sin dificultad. Nos gusta aprender cosas nuevas y pasar un buen rato, pero necesitamos que las actividades sean adaptadas a nuestras posibilidades y que no sean demasiado complicadas.

**Figura 4 :** Realización de entrevista.




**Fuente:** Fotografía propia (2025).



**Fuente: Fotografía propia (2025).**

Figura 5 : Consentimiento informado .

Comentado [A1]: Consentimieto Inforamdo



## CARTA DE CONSENTIMIENTO PARA EL DESARROLLO DEL PROYECTO DE GRADO

29 de Marzo del 2025 - Valledupar Cesar

**Para:** Coordinadora del Comedor Comunitario Barrio La Nevada  
**Asunto:** Consentimiento para la ejecución del proyecto de grado

**Respetada Coordinadora:**  
**Reciba un cordial saludo.**

Nosotros, Enrique Acarón Rodríguez y Camilo Tete Alfaro, estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, solicitamos respetuosamente su autorización para desarrollar en este comedor nuestro proyecto de grado titulado "Jugando hacia la Salud: Una Propuesta de Educación Física Recreativa para el Bienestar de Adultos Mayores."

La finalidad central de este proyecto es trabajar de manera participativa con los adultos mayores para construir, junto a ellos, una propuesta recreativa que posteriormente se convertirá en una guía metodológica orientada a su bienestar físico, emocional y social. Esta guía será práctica, contextualizada y ajustada a sus necesidades e intereses.

Solicitamos su autorización para:

1. Realizar actividades y sesiones participativas dentro de los espacios del comedor.
2. Recolectar información necesaria mediante observaciones, diálogos, ejercicios participativos y registros de interacción.
3. Interactuar directamente con los adultos mayores, siempre desde un enfoque pedagógico, recreativo, respetuoso y colaborativo.

Nos comprometemos a que toda la información recolectada será utilizada únicamente con fines académicos y para la construcción de la guía. Garantizamos confidencialidad, manejo ético de los datos y anonimato total de los participantes. La participación será voluntaria y los adultos mayores podrán retirarse del proceso en cualquier momento.


Aseguramos que todo el trabajo se desarrollará bajo principios de ética profesional, responsabilidad, respeto, dignidad humana y trato moralmente adecuado, priorizando el bienestar de la comunidad de adultos mayores.

Agradecemos profundamente su atención y colaboración para llevar a cabo este proceso que busca aportar positivamente al bienestar integral de esta población.

**Atentamente:**  
Camilo José Tete Alfaro C.C 1193587204  
Enrique Acarón Rodríguez C.C 1065847473

Yo, KAREN TATIANA SANTANA S. en calidad de Coordinadora del Comedor Comunitario del barrio Los Caciques, autorizo la realización del proyecto descrito en esta carta.

Firma: KAREN SANTANA S.  
1065625832.



Valledupar, 27 de octubre de 2025

Señores

**Comité de Investigación**

Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes Universidad Popular del Cesar

**Asunto:** Aval para entrega de trabajo de grado

Yo, Milton José Morales Vielma, identificado con PPT No. 5023796, en calidad de asesor(a) del trabajo de grado titulado:

**Jugando Hacia La Salud Integral: Una Propuesta Didáctica De Educación Física Recreativa Para El Bienestar De Adultos Mayores En Comedor La Nevada.**

elaborado por el(la)(los) estudiante (s) Enrique Alfredo Aarón Rodríguez, identificado(a) con cédula de ciudadanía No. 1.065.847.473 y Camilo José Tete Alfaro, identificado con cédula de ciudadanía No 1.193.587.204, estudiante (s) del programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, me permito certificar que he realizado el acompañamiento correspondiente al desarrollo del presente trabajo.

Luego de revisar el documento final, considero que cumple con los requisitos establecidos por el programa académico y está apto para ser sometido a evaluación por parte del Comité de Investigación.

Por lo tanto, avalo su entrega oficial, de acuerdo con las normas vigentes y dentro de los plazos establecidos.

Sin otro particular, quedo atento(a) a cualquier requerimiento adicional. Cordialmente,



**Milton José Morales Vielma**

Asesor(a) de trabajo de grado