

**LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESPACIO VITAL EN EL PROCESO DE
SOCIALIZACIÓN DEL ADULTO MAYOR**

CARLOS MARIO ARANGO SOSA

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR EL TÍTULO DE SOCIÓLOGO

ASESOR

JUAN GUILLERMO MOLINA

MAGÍSTER EN CIENCIAS SOCIALES

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

DEPARTAMENTO DE SOCIOLOGÍA

MEDELLÍN

2019

DEDICATORIA

A la memoria de mis padres, Luz Elena Sossa Avendaño, mi amor eterno, y Joaquín Adelmo Arango Moreno, un hombre probo.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad de Antioquia y al Instituto de Deportes y Recreación de Medellín – INDER por brindarme la posibilidad de crear conocimiento a partir de las experiencias surgidas de la cotidianidad de un grupo de adultos mayores residentes en la Comuna 4 Aranjuez y cuyas interacciones permanentes contribuyen a la construcción de su realidad social.

A los Adultos Mayores, por abrirme su corazón, fuente de ilimitada sabiduría.

A **Giovanny Ruiz Ospina**, Subdirector del Instituto de Deportes y Recreación INDER – Medellín por dar luz verde a la realización de este ejercicio investigativo.

A Juan Guillermo Molina, por su orientación, guía y acompañamiento en esta maravillosa aventura que representa el bello oficio de investigar.

RESUMEN

La presente investigación de corte cualitativo procuró identificar, visibilizar y comprender las experiencias de los adultos mayores adscritos a la estrategia de actividad física *Canas al aire*, perteneciente al Instituto de deportes y recreación – Inder Medellín, en torno a las dinámicas de socialización que de allí se derivan, apoyándose en dos conceptos: *La interacción social en la vida cotidiana* propuesto por Peter L. Berger y Thomas Luckmann (1966) en su libro ***La construcción de la realidad social***, *La identidad social* planteado por Henry Tajfel y John Turner (1986) en ***La Teoría de Identidad Social***. El estudio es de carácter transversal. Se utilizó el método etnográfico y el enfoque fenomenológico. Sobre un universo de 140 sujetos se extrajo una muestra no probabilística (43 mujeres y 4 hombres), seleccionada por conveniencia, con edades entre los 60 - 70 años de edad, de estrato socioeconómico tres. Para la recolección de la información se utilizó el diario de campo, la encuesta, el autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (basado en el EMI-

2, de Markland & Ingledew,1997), así como la observación participante. Se realizó un análisis de datos (descriptivo – inferencial) a partir de gráficas, el mismo que dio lugar a la codificación/ descodificación de las grandes categorías: identificación grupal, motivación, tiempo de permanencia, crecimiento personal, seguridad, comunicación y ambiente agradable.

PALABRAS CLAVES: Actividad física, socialización, habituación, adulto mayor, identidad, autoestima, bienestar emocional, compañerismo, intersubjetividad, interdependencia, envejecimiento saludable.

ABSTRACT

This qualitative research sought to identify, visualize and understand the experiences of older adults assigned to the Canas al Aire physical activity strategy, belonging to the Sports and Recreation Institute - Inder Medellín, around the dynamics of socialization that there are derived, relying on two concepts: The social interaction in everyday life proposed by Peter L. Berger and Thomas Luckmann (1966) in his book *The construction of social reality*, and *the social identity* raised by Henry Tajfel and John Turner (1986) in *The Theory of Social Identity*. The study is of a transversal nature. The ethnographic method and the phenomenological approach were used. A non-probabilistic sample (43 women and 4 men) was selected over a universe of 140 subjects, selected for convenience, with ages between 60-70 years of age, socioeconomic status three. For the collection of the information, the field diary, the survey, the self-report of Reasons for the Practice of Physical Exercise (based on the EMI-2, of Markland & Ingledew, 1997), as well as the participant observation were used. An analysis of data (descriptive – inferencial) was performed from graphs, which led to the codification/ decoding of the large categories: group identification, motivation, time of permanence, personal growth, safety, communication and pleasant atmosphere.

KEYWORDS: Physical activity, socialization, habituation, older adult, identity, self esteem, emotional wellbeing, fellowship, intersubjectivity, interdependence, healthy aging.

ÍNDICE GENERAL

	PÁG.
INTRODUCCIÓN	7
CAPITULO I: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	9
1.1. Antecedentes	9
1.2. Bases teórico – conceptuales	16
CAPITULO II: MARCO METODOLÓGICO	19
2.1. Tipo de investigación	19
2.3. Sujetos de la Investigación	20
2.4. Escenario	21
2.5. Técnicas e Instrumentos de recolección de los datos.	21
2.6. Procedimiento	22
2.7. Análisis de los datos	22
2.8. Principios éticos	29
CAPITULO III: ANALISIS Y RESULTADOS	30
CONCLUSIONES	38
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
ANEXOS	52

ÍNDICE GRÁFICOS

	PÁG.
Gráfico 1. Inquietudes del adulto mayor	22
Gráfico 2. Estado de ánimo	23
Gráfico 3. Participación punto de atención Inder	23
Gráfico 4. Efectos de la no asistencia a las sesiones	24
Gráfico 5. Actividad física por cuenta propia	24
Gráfico 6. Actividad física individual o acompañado	25
Gráfico 7. Efectos sociales	26
Gráfico 8. Relaciones familiares	26
Gráfico 9. Pertenencia grupal	27
Gráfico 10. Lazos de amistad	28
Gráfico 11. Satisfacción con la vida	35
Gráfico 12. Marginación	35

ÍNDICE FOTOGRAFÍAS

	PÁG.
Fotografía 1. Sesión tonificación muscular	30
Fotografía 2. Sesión trabajo con banda elástica	31
Fotografía 3. Sesión rumba aeróbica	32
Fotografía 4. Sesión de baile	33
Fotografía 5. Sesión estimulación cardiovascular	34

INTRODUCCIÓN

“La vejez no es el paraíso angelical de la llegada a la sabiduría y el equilibrio, donde el viejo es venerado por una sociedad y una familia que le rodean y le rinden tributo por su prudencia y cariño. Tampoco es la carnicería que decía el guionista español Azcona. Es un estar no estando y un no querer queriendo.

Es un claroscuro...Hablar de la vejez no debe ser una teoría, porque no hay ninguna buena, ninguna nos deja satisfechos, ya que para todas ellas hay una refutación empírica inmediata en el tiempo y cercana en el espacio. Hablar de la vejez debe ser una experiencia y, por tanto, próxima y subjetiva¹”.

A lo largo de nuestra breve historia como seres humanos existe una cualidad que ha definido y define nuestra especie: la dimensión social. Sin la cooperación, la mutua ayuda y la solidaridad constante, jamás habiéramos construido eso que llamamos civilización. “El hombre es un ser social por naturaleza”, había sentenciado Aristóteles y ese es un postulado incuestionable.

Sin el Otro, difícilmente habríamos desarrollado un nivel de conciencia semejante al que poseemos en la actualidad y fallaríamos en el intento de definirnos como individuos que forman parte del mundo objetual. Aislados de la realidad exterior —de la cual forman parte nuestros congéneres—, indudablemente, seríamos seres signados por una incompletitud rayana en la extrañeza.

Se habla mucho del papel socializante del deporte en la infancia y la adolescencia. No ocurre así, cuando se hace alusión a la población adulta mayor. De ahí el interés en determinar la correlación existente entre la práctica continuada de actividad física en un grupo de adultos mayores pertenecientes al programa Canas al Aire del INDER – Medellín y los procesos de socialización subyacentes

El presente ejercicio investigativo pretende generar análisis y discusión en torno a los pocos estudios que en la actualidad se han desarrollado en

¹ Vejez y sabiduría, José Segovia Pérez.p.5. (Conferencia pronunciada por el autor en la Universidad de Mayores Experiencia Recíproca el día 19 de septiembre de 2013). Madrid – España.

Colombia respecto al vínculo existente entre socialización y actividad física en la población adulta mayor. En ese orden de ideas, se busca contrastar los resultados arrojados en investigaciones foráneas con los que pudieran surgir de la nuestra.

Las principales aportaciones teóricas apuntan, por un lado, a crear nuevo conocimiento sobre la socialización en función de la realización de actividades físicas en la población mayor en contraste con aquellas personas que mantienen un estilo de vida ajeno a los círculos sociales, y por el otro, el trabajo se centra en personas mayores de 65 años, mientras que la mayoría de los trabajos sobre socialización y actividad física se han realizado con población joven o adolescente.

Se propone crear una estrategia de investigación que combine diferentes instrumentos de tal forma que se pueda generar conocimiento válido y confiable, extraído directamente de la experiencia. En otras palabras, la investigación que se pretende poner en marcha, no sólo aspira a recoger unos resultados y establecer unas conclusiones, apunta también, a servir de modelo para quienes deseen acometer proyectos investigativos similares.

En el marco de una investigación de campo, y a partir de la recolección de datos directamente extraídos de los sujetos que forman parte del estudio o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), se pretende estimar la correlación entre socialización y actividad física en el adulto mayor mediante la identificación de algunas variables psicosociales que hacen posible dicho vínculo.

El propósito central del estudio es contribuir a valorar la importancia de la socialización en los programas de actividad física continua. En el aspecto socio-psicológico, el adulto mayor se enfrenta a nuevas condiciones de vida por la pérdida de roles familiares y sociales que se agregan a un trasfondo de enfermedades y a una disminución de sus capacidades de adaptación. Resultan frecuentes los problemas de autoestima, depresión, distracción (diversión) y relaciones sociales.

Por tal razón, consideramos de suma importancia este estudio, máxime cuando en Colombia no existen ejercicios de investigación similares que hayan aportado en alguna proporción a enfatizar en los alcances que para la población adulta mayor representa la posibilidad de trascender socialmente por medio de la actividad física y los impactos que ello suscita en términos psicofísicos y económicos, pues los costos que se ahorraría el sistema de salud si abordara la socialización en la tercera edad desde una mirada más integral y menos reduccionista serían incalculables.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

1.1. Antecedentes

En las primeras dos décadas del siglo XXI, y gracias al sinnúmero de avances científicos y tecnológicos que han propiciado la erradicación de algunas enfermedades y el control de diversos agentes patógenos, hemos experimentado un aumento acelerado de la esperanza de vida a nivel mundial y a cuyas repercusiones no escapa Colombia². Situación que conlleva inexorablemente a que personas de distintas generaciones establezcan algún tipo de relacionamiento durante más años.

Las preguntas que surgen tienen que ver con aquello que se ha venido denominando en las sociedades modernas *envejecimiento saludable*. ¿Reconocemos en la Actividad Física Grupal (AFG) que realizan a diario nuestros mayores algo más que movimiento y transpiración? ¿Goza este grupo etario de unas condiciones socio-ambientales mínimas que les permitan disfrutar la vejez en lugar de padecerla?

A través del presente escrito pretendemos recabar información que contribuya a corroborar o desmentir la hipótesis según la cual la AFG se erige, actualmente, en la era del chat, del teléfono inteligente, de las tabletas, en síntesis, de la «comunicación sin contacto físico», en el medio que brinda al adulto mayor la posibilidad de trascender socialmente a partir de la interacción con sus pares, de comprender que hay vida después de la jubilación y de la

² Departamento Nacional de Estadística, la esperanza de vida para Colombia es de 74 años. Fuente: <http://www.dane.gov.co/index.php/138-espanol/853-dane-celebra-dia-mundial-de-la-poblacion>

pérdida de capacidad funcional que comportan los procesos biológicos degenerativos propios de la vejez.

No en vano, en los últimos años han aparecido estudios donde se indaga respecto a la importancia de la socialización en el adulto mayor por intermedio de la AFG como elemento generador de una mejor calidad de vida traducida en estados de salud física y mental verdaderamente óptimos.

A continuación, y de manera cronológica, daremos a conocer el conocimiento acumulado a la fecha sobre el objeto de investigación.

En el año 2006 Martínez del Castillo, Jiménez-Beatty, Graupera y Rodríguez publican en el país ibérico *Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez*³, donde se destaca como las personas mayores encuentran en sus agentes de socialización un mayor apoyo social (especialmente en los hijos y amigos; y algo menor en los cónyuges y vecinos; siendo casi inexistentes los casos de desaprobación social en dichos agentes). El enfoque del diseño metodológico ha sido cuantitativo, y la técnica empleada la encuesta, (la entrevista personal con cuestionario cerrado). El tipo de muestreo ha sido probabilístico de tipo polietápico. Muestra: 630 personas.

Para 2008 Durán, Orbegoz Valderrama, Uribe Rodríguez y Uribe Linde, publican una investigación colombiana titulada *Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores*⁴. Señalan los autores que la autonomía y las habilidades funcionales del adulto mayor están estrechamente relacionadas con la frecuencia de las actividades físicas y de integración social, lo que favorece su calidad de vida y obstaculiza la aparición de cambios biopsicosociales significativos en esta etapa. Estudio transversal. Muestra no probabilística. Análisis estadístico descriptivo y comparativo. El estudio muestra la relación entre las habilidades funcionales y la integración social: ante un mayor involucramiento con otros, y más satisfacción con las relaciones familiares, hay un aumento de la actividad realizada, ya sea práctica de

³ Revista Internacional de Sociología (ris) vol. Ixiv, nº 44, mayo-agosto, 39-62, 2006 ISSN: 0034-9712

⁴ Universitas Psychologica, vol. 7, núm. 1, enero-abril, 2008, pp. 263-270 Pontificia Universidad Javeriana Bogotá, Colombia.

ejercicio, realización de actividades de la vida diaria o instrumentales. Muestra: 500 personas.

Seguidamente, nos encontramos con el estudio de procedencia mexicana (2010) *Percepción del adulto mayor acerca de los beneficios, barreras y apoyo social para realizar actividad física*⁵. Porrás-Juárez, Grajales, Hernández-Cruz, Alonso-Castillo y Tenahua-Quitl, con resultados que indican que los adultos mayores perciben el ejercicio físico como una actividad para beneficio de su salud así como una actividad de esparcimiento, lo cual concuerda con los resultados de otros estudios. Sin embargo, involucran aspectos de tipo emocional y de socialización, lo que puede repercutir en limitar la adquisición de esta conducta. Estudio cualitativo con entrevistas semiestructuradas a profundidad y un microanálisis línea por línea para llegar a la codificación abierta y axial. Muestra: 30 personas.

Hacia el año 2011 Cabanillas, Barcina, De la Llave, Laguna y Aznar, realizan un ejercicio investigativo en España centrado en *El esquema de la actividad física con mapas mentales en personas mayores*⁶. La asociación positiva entre la actividad física, la salud, la sensación de bienestar y la interacción social fue representada por los sujetos por repercutir no sólo en el aspecto físico-motor sino también en la estabilidad personal en general. Investigación de corte transversal, cualitativa y descriptiva, orientada por la teoría de las representaciones sociales, la teoría del esquema y la teoría sociocognitiva de la acción planificada. Muestra: 300 personas.

Durante el mismo año Moreno Murcia, Hernández, Águila soto y Borges Silva, publican el trabajo español *La socialización en la práctica físico-deportiva de carácter recreativo: predictores de los motivos sociales*⁷. Para los investigadores, si la actividad física se desarrolla en un entorno que cubra las necesidades de competencia, autonomía y relación con los demás, los participantes podrán presentar conductas más autodeterminadas y se concederá más importancia a las relaciones sociales y a valores como la

⁵ Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social, vol. 48, núm. 2, 2010

⁶ Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, vol. 6, núm. 1, enero-junio, 2011, pp. 31-46.

⁷ Apunts. Educación Física y Deportes 2011, n.º 103, 1.er trimestre, pp. 76-82 ISSN-1577-4015

complicidad, la cooperación y la amistad entre el grupo de trabajo. Estudio cualitativo descriptivo. Análisis de correlación. Muestra: 800 sujetos.

(2011) *Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores*⁸, constituye un interesante estudio efectuado en España que llevan a cabo García, Marín y Bohórquez, donde se concluye que los mayores que consideran tener una mejor autoestima personal, son aquellos que realizan actividades físicas frecuentemente. La autoestima manifestada por las personas participantes puede contextualizarse desde uno de los postulados de la teoría de la Identidad Social, según el cual las personas están motivadas por mantener y proyectar un sí-mismo coherente y positivo, que lo consiguen a través de los grupos sociales a los que pertenecen (Pérez y Smith, 2008). Estudio transversal. Muestreo aleatorio simple. Escala de Autoestima Personal de Rosenberg (1965). Muestra: 184 personas.

En 2012 Ruiz-Juan, Piéron y Baena-Extremera, destacan en *Socialización de la actividad físico-deportiva en adultos: relación con familia, pareja y amigos*⁹, como en una ciudad española el apoyo de los familiares, pareja y amigos, es en algunos casos más eficaz para realizar actividad físico-deportiva que incluso los motivos de búsqueda de la salud (Van Stralen et al., 2009), aunque algunos estudios indican también efectos opuestos, por ejemplo, el realizado por Whaley y Schrider (2005). Estudio transversal. Cuestionario. Análisis descriptivo inferencial y regresión logística multinomial con el programa SPSS. Muestra: 3.373 personas.

En el transcurso de este año hallamos la monografía *Experiencias de adultos mayores ante programas de actividad física y socialización*¹⁰, cuyo autor, Jiménez Rinza, en un contexto peruano, sostiene que las personas adultas mayores revelan que al participar en programas de actividad física y socialización experimentan integración social, sienten motivación y bienestar emocional; además experimentan bienestar físico, establecen lazos de amistad que desarrollan con los demás integrantes y además muestran actos de

⁸ Revista de Psicología del Deporte, vol. 21, núm. 1, 2012, pp. 195-200

⁹ Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica, vol. 2, núm. 34, 2012, pp. 35-59

¹⁰ Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Chiclayo, Perú. 2012

solidaridad con sus compañeros. Estudio de corte cualitativo. Entrevista colectiva, discusión de grupo y observación participante. Muestra: 7 personas.

Posteriormente, Martín, Moscoso y Pedrajas, publican en España en 2013 *Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez*¹¹, y señalan que las motivaciones de carácter social, como divertirse, ocupar el tiempo o la recomendación médica -a la hora realizar actividad física- tienen una influencia mayor en mujeres mientras que los hombres se refieren a la importancia de la práctica anterior en la práctica actual. Los resultados sugieren que los programas de actividades físico-deportivas para personas mayores deben considerar estas diferencias. Estudio cuantitativo. Entrevista telefónica. Muestra: 800 personas.

En el mismo año Alegría V., Castillo, Del Solar, Varas R., Gómez L. y Gutiérrez M., dan a conocer su investigación española *Factores que inciden en la participación social de los adultos mayores en actividades físico-recreativas*¹², y resaltan ciertos factores que inciden en la participación social del Adulto Mayor en Actividades Físico-Recreativas, siendo facilitadores el intercambio de recursos no tangibles, motivación, cuerpo vivido, trayectoria de vida, habituación, y accesibilidad, y obstaculizadores el apoyo familiar, condiciones ambientales, y recursos económicos personales, los que se encuentran influidos por las variables de género, generacionales, y culturales que finalmente poseen incidencia en el significado que cada Adulto Mayor le otorga al involucrarse en estas actividades. Enfoque cualitativo. Análisis de contenido. Muestra: 4 personas.

Así mismo, Bohórquez, Lorenzo y García, (2013), publican en España *Felicidad y actividad física en personas mayores*¹³, cuyos resultados permiten suponer un papel protector de la actividad física en el bienestar subjetivo de las personas mayores y por lo tanto de su felicidad. Este papel protector es fundamental en el diseño de los programas de promoción e intervención en el envejecimiento activo y positivo de la población. Estudio de carácter cualitativo. Cuestionario. Muestra: 104 personas.

¹¹ Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte- vol. 13 - número 49 - ISSN: 1577-0354 121

¹² Revista Chilena de Terapia Ocupacional ISSN 0717-6767 Vol. 13, No. 1, Agosto 2013, Pág. 59 - 69

¹³ Escritos de Psicología - Psychological Writings, vol. 6, núm. 2, mayo-agosto, 2013, pp. 6-12

En los albores de 2014 Rodríguez - Hernández, Ramírez, Ureña Bonilla, Wadsworth y Solano Mora, publican en Costa Rica *Aptitud Física y su Relación con Rasgos Depresivos en Personas Adultas Mayores que Realizan Actividad Física*¹⁴, un estudio que permite interpretar aspectos importantes que tienen que ver con la aptitud física y la depresión en personas adultas mayores que realizan actividad física en grupos organizados. La comprensión de estos permitirá tanto a investigadores como a promotores de programas de actividad física y a las mismas personas adultas mayores desarrollar programas orientados a mejorar la capacidad física funcional y velar por fortalecimiento holístico de esta población. Estudio de corte mixto. Se utilizó la prueba de aptitud física “Senior Fitness Test” (SFT) y la Escala de Depresión Geriátrica de “Yesavage” (GDS, “Geriatric Depression Scale”). Muestra: 138 personas.

Por esta misma época Bohórquez, Lorenzo y J. García, ponen a consideración de la opinión pública española *Actividad física como promotor del autoconcepto y la independencia personal en personas mayores*¹⁵, donde plantean que la cantidad de actividad física influye directamente en la importancia percibida de factores como las relaciones interpersonales, el autoconcepto o la independencia personal para la felicidad de los mayores de 65 años. La actividad física diaria indicada por los mayores entrevistados como más habitual resultó ser el paseo o marcha, tarea motora que requiere en la senectud de un funcionamiento cognitivo sin grandes deterioros por la implicación de éste en la función ejecutiva que controla las tareas simultáneas como andar y conversar o decidir qué dirección tomar (Enríquez-Reyna, Cruz-Quevedo, Celestino-Soto, Garza-Elizondo y Salazar-González, 2013) y que sin duda contribuyen al autoconcepto y percepción de autonomía personal. Estudio transversal y descriptivo. Cuestionario. Muestra: 108 personas.

El año 2015 el investigador Gai, da conocer en Argentina *Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos*¹⁶, donde se concluye que la preferencia de los adultos mayores por las actividades externas se apoya en su necesidad de interactuar y socializar con sus

¹⁴ MHSalud, vol. 11, núm. 1, enero-, 2014, pp. 35-46

¹⁵ Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte Vol. 9, nº 2 pp. 533-546 Año 2014

¹⁶ Revista Cubana de Salud Pública. 2015;41 (1): 67-76

familiares y otros ancianos, lo que los aleja de experimentar estados vivenciales negativos. Es importante prever la inclusión de los ancianos con más tiempo de estadía en las actividades recreativas externas y estimular la concurrencia de los familiares con periodicidad. Estudio cualitativo y correlacional. Muestra: 99 personas.

Durante el mismo año se publica un estudio en Brasil denominado *Barreras y facilitadores para la práctica de actividad física de longevas inactivas físicamente*¹⁷. Sus autores, de Rosso Krug, Amorim Lopes y Zarpellon Mazo, subrayan que existen ciertas barreras y elementos facilitadores en la realización de AF. Las primeras se asocian a la falta de disposición, el cuidado de los hijos, nunca haber realizado actividades físicas. Los segundos guardan relación con el placer por la práctica de actividad física, la socialización, los beneficios de la actividad física y tener compañía para la práctica de actividades físicas. Se verifica que el principal motivo por el que las personas de edad avanzada continúan frecuentemente los programas de actividades físicas es la socialización. Estudio cualitativo de naturaleza participante. Grupos focales y análisis de contenido. Muestra: 30 personas.

Finalmente, y cerrando esta línea de tiempo, del año 2016, se presenta otro estudio brasileiro *Juegos recreativos para la tercera edad: un análisis a partir de la percepción de los ancianos*¹⁸, a cargo de los investigadores Rodrigues de Castroa, Henriques, Rezende Limab y Rodrigues Duarted. La conclusión a que llegan los académicos es que los ancianos ven este tipo de intervenciones [las relacionadas con los juegos recreativos como una oportunidad para mejorar la salud y la socialización. La participación activa contribuye a la adhesión y permanencia de esta población en los programas de actividad física. Entrevistas semiestructuradas - Análisis de contenido. Muestra: 26 personas.

Luego de conocer los antecedentes investigativos de nuestro objeto de estudio, podemos concluir que en cada uno de ellos, los responsables han procurado aplicar metodologías e instrumentos que les permitiesen lograr una aproximación a la respuesta para su pregunta problémica.

¹⁷ Rev Bras Med Esporte – Vol. 21, No 1 – Jan/Fev, 2015

¹⁸ Rev Bras Ciênc Esporte. 2016;38(3):283---289

Finalmente, existe una clara tendencia en los trabajos investigativos anteriormente relacionados y tiene que ver con el hecho de que sólo uno de ellos se ha llevado a cabo en Colombia, lo que indica un alarmante desinterés por parte de los científicos sociales del país frente a un tema de enorme trascendencia como lo constituyen los procesos de socialización en el adulto mayor mediante la práctica regular y organizada de la actividad física.

Pareciese que desconociéramos la importancia de las relaciones sociales como puntal a través del cual es posible satisfacer necesidades vitales en la etapa de la vejez como la conversación, el estar acompañado, el cruce de conocimientos, etc. Y con el agravante de que para el año 2050 en Colombia las personas mayores superarán en número a niños y adolescentes, en virtud de un descenso en los niveles de fecundidad que se refleja en una reducción notable de jóvenes y por ende el envejecimiento de la población¹⁹.

El desafío está a la vista: o cambiamos de lentes para dejar de mirar de manera homogénea a nuestra población anciana, convenciéndonos realmente de que aún tienen mucho para aportar a la sociedad, o seguimos asintiendo con la indiferencia y el silencio cómplices frente al triste espectáculo de ver al adulto mayor marchitándose y a la espera de que alguien le dirija la palabra.

1.2. Bases teórico – conceptuales

La socialización alude al proceso donde el individuo acoge los elementos socioculturales del contexto, se interrelaciona con otros individuos e introyecta conceptos de la realidad social, los cuales le van a permitir construir su personalidad, adaptarse socialmente mediante la adquisición de perspectivas, pautas, normas y valores culturales propios de una sociedad y momento históricos particulares.

Dado que el propósito central de nuestra investigación apunta a desentrañar los procesos de socialización en la población adulta mayor mediante la práctica regular de actividad física institucionalizada, resulta pertinente y necesario establecer unas pautas que sirvan como ejes conceptuales que a la postre nos

¹⁹ Revista Semana. Colombia envejece (2018). Recuperado en: <http://www.semana.com/nacion/articulo/colombia-envejece/50475-3> Consultado: febrero 01 de 2019.

permitan efectuar una lectura interpretativa de nuestro objeto de estudio. Para empezar nos apoyaremos en el concepto de ***interacción social en la vida cotidiana*** propuesto por **Peter L. Berger y Thomas Luckmann (1966)** en su libro ***La construcción de la realidad social***:

La experiencia más importante que tengo de los otros se produce en la situación "cara a cara", que es el prototipo de la interacción social y del que se derivan todos los demás casos.

En la situación "cara a cara" el otro se me aparece en un presente vívido que ambos compartimos. Sé que en el mismo presente vívido yo me le presento a él. Mi "aquí y ahora" y el suyo gravitan continuamente uno sobre otro, en tanto dure la situación "cara a cara". El resultado es un intercambio continuo entre mi expresividad y la suya. (...) En la situación "cara a cara" el otro es completamente real. Esta realidad es parte de la realidad total de la vida cotidiana y, en cuanto tal, masiva e imperiosa. Es verdad que el otro puede ser real para mí sin que lo haya encontrado "cara a cara", por conocerlo de nombre, por ejemplo, o por habernos tratado por correspondencia. No obstante, se vuelve real para mí en todo el sentido de la palabra solamente cuando lo veo "cara a cara".

Es en la realidad cotidiana, intercomunicativa y objetivada, en ese mundo intersubjetivo compartido con otros, donde el *hominí* experimenta una suerte de proximidad y alejamiento espacio-temporal con relación al ambiente en el que ha crecido y en el que se mueve.

La experiencia trascendente: la situación "cara a cara", en presencia del otro, emerge como el escenario donde le es permitido intercambiar expresividades y signos que a la postre comienzan a configurar la interacción social.

Dicho proceso se halla atravesado claramente por tres etapas: Externalización, habituación, institucionalización e internalización. La primera de ellas, inherente a la producción humana, responde a una necesidad antropológica a un deseo del individuo de romper su interioridad estática a fin de reconocerse en el otro; la segunda, asociada al acto que se repite con frecuencia, se busca una normalización de la conducta; la tercera, el "deber ser", aparece como un dispositivo que regula y controla el comportamiento humano; y en la cuarta etapa, el individuo, en tanto pieza clave del engranaje del mundo: La rutina, es

inducido a participar de la dialéctica de la sociedad, aprehendiendo el mundo en cuanto realidad significativa y social (base para comprender la Otredad).

En ese sentido, la estructura social se erige como un elemento esencial de la vida cotidiana, pues es allí donde el lenguaje, con su particular cualidad de reciprocidad, que lo diferencia de otros sistemas de signos, posibilita al individuo y a sus semejantes hallarle un sentido a aquello que comunican y su devolución. De tal manera, que el ser humano termina viviendo por y para la interacción social, dimensión en la que trasciende más allá del ámbito familiar y cuyo radio de acción se extiende al campo laboral, político, recreativo, entre otros.

En consonancia con lo anteriormente expuesto, otro de los referentes teóricos que acompañarán el presente estudio lo constituye el concepto de identidad social planteado por **Henry Tajfel y John Turner (1986) en *La Teoría de Identidad Social***, originada en la idea de que «por muy rica y compleja que sea la imagen que los individuos tienen de sí mismos en relación con el mundo físico y social que les rodea, algunos de los aspectos de esa idea son aportados por la pertenencia a ciertos grupos o categorías sociales» (Tajfel, 1981: 255).

Desde la *Teoría de la Identidad Social* se sugiere que existe una relación entre la autoestima personal y la autoestima colectiva en la medida que ambas forman parte de un concepto más amplio y general que es el autoconcepto. De acuerdo con esta teoría, las personas construyen un marco de referencia para su identidad social. Así, una valoración positiva del endogrupo asegura una valoración positiva del sí-mismo (Pérez y Smith, 2008), lo cual permite la construcción de la identidad social en el contexto de las actividades grupales (Vera, Rodríguez y Grubits, 2009).

Pues bien, partiendo de los marcos teóricos expuestos, los objetivos del presente estudio se orientan a explorar la validez de las siguientes hipótesis con respecto a un grupo de personas mayores residentes en la comuna 4 de Medellín (Colombia) adscritas al programa de Actividad Física *Canas al aire* del Instituto de Deportes y Recreación de Medellín (INDER):

- a. Existe una correlación entre la actividad física que realizan de manera regular los adultos mayores y la posibilidad de vinculación a procesos de socialización que les permiten construir una identidad individual y grupal.
- b. Las auténticas motivaciones que llevan a los adultos mayores a suscribirse a programas de actividad física institucionalizada gravitan, no tanto en el mantenimiento de un estado de salud óptimo, sino en la necesidad psicofísica de interactuar con sus pares en escenarios que reconocen como propios a raíz de procesos de habituación en que se han visto inmersos.
- c. La socialización mediante la práctica física en adultos mayores podría contribuir a la reducción de estados depresivos comúnmente asociados a la vejez y un mejoramiento de la vida afectiva (nuevas parejas nuevas relaciones).
- d. Aquellas personas mayores físicamente inactivas durante todo su ciclo de vida o en una parte de él, que participen durante su vejez en procesos de socialización secundaria a través de la actividad física, tienen algunas probabilidades, socialmente condicionadas según su posición social, de incorporar a su *habitus* y sus estilos de vida la práctica física y el deseo de realizarla, mediante procesos de socialización anticipadora²⁰ o de resocialización²¹.

CAPITULO II: MARCO METODOLÓGICO

2.1. Tipo de investigación:

- ✓ **Diseño:** Cualitativo
- ✓ **Carácter del estudio:** Transversal.

²⁰ Proceso en el que una persona trata de cambiar su comportamiento social esperando sumarse y ser aceptado por otro grupo social que puede o no tener un estatus social más alto o pertenecer a una escala superior a la que ese individuo ocupa normalmente. Ver también socialización.

²¹ Volver a socializar. La idea refiere a la reintegración de un individuo de la sociedad, luego de que estuviera marginado por algún motivo.

- ✓ **Método:** *Etnográfico*. A través aspectos descriptivo/interpretativos se pudo acceder a: Valores, ideas, prácticas de los grupos culturales.
- ✓ **Enfoque:** *Fenomenológico*. Coadyuvó a abordar cuestiones de significado: explicitar la esencia de las experiencias de los actores desde su cotidianidad.
- ✓ **Observación:** *Participante*. En palabras de Taylor y Bogdan (1984) permitió “una interacción social consensuada entre el investigador y los informantes en el milieu (escenario social, ambiente o contexto) de los últimos, y durante la cual se logró podremos recoger datos de modo sistemático y no intrusivo”.
- ✓ **Universo:** 140 personas adultas mayores de entre los 60 - 70 años residentes en la comuna 4 Aranjuez de la ciudad de Medellín (Colombia).
- ✓ **Muestra:** No probabilístico, por conveniencia.
- ✓ **Plan de análisis de los resultados:** Se realizó un análisis de datos (descriptivo – inferencial) a partir de gráficas, nutridas a partir de la información obtenida a través del diario de campo, la entrevista semiestructurada y el cuestionario.
- ✓ **Grado de validez y confiabilidad:** Triangulación de la información recolectada a través de los distintos instrumentos utilizados.
- ✓ **Pilotaje:** Se llevó a cabo una prueba piloto con el fin de garantizar que el contenido de preguntas, terminología y vocabulario utilizado en campo fuesen comprensibles para los entrevistados.

2.2. Sujetos de la Investigación

47 sujetos (3 hombres y 44 mujeres) pertenecientes a un club de vida de vida de estrato socioeconómicos 3, adscrito a la estrategia de Actividad Física Canas al aire del Instituto de Deportes y Recreación de Medellín (INDER),

encontrándose un bajo nivel de asistencia por parte del género masculino a las sesiones de entrenamiento.

2.3. Escenario

El escenario lo constituyó el punto de atención Canas al aire situado en el sector de San Cayetano (Comuna 4 – Aranjuez).

Canas al aire es un servicio de actividad física, recreativa y deportiva adaptada a la población adulta mayor de 50 años de edad. La intervención tiene un componente formativo en la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades cardiocerebrovasculares contribuyendo a la adopción de estilos de vida saludables, el ejercicio de los derechos y deberes en salud y en general el mejoramiento de la calidad de vida de las personas mayores. Se realizan 3 sesiones semanales de una hora cada una.

La estrategia, con tres sesiones semanales de actividad física, deportiva y recreativa guiada por profesionales en deporte, busca a través de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa, aportar a la disminución del sedentarismo, el mejoramiento y control de las enfermedades cardio-cerebrovasculares, el mejoramiento de la salud pública y el envejecimiento activo de los ciudadanos del municipio de Medellín..

Los eventos más relevantes de la estrategia Canas al Aire cada año son: Juegos deportivos y recreativos adaptados al adulto mayor, la Caminada del adulto mayor, la participación en los Juegos Deportivos Nacionales para Adultos Mayores que se realizan en los centros Recreacionales Rochela y Santágueda de “CONFA”- CALDAS y actividades especiales en cada punto de atención²².

2.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de los datos.

*Diario de campo

*Encuesta - (entrevista personal semiestructurada).

*Cuestionario - Motivo social en la actividad física. Se utilizará el factor social de la escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada

²² Instituto de Deportes y Recreación de Medellín – Inder. Estrategia Canas al aire. Recuperado en: <https://www.inder.gov.co/es/oferta/adultos-mayores> Consultado: 03 de Mayo de 2019.

(MPAM-R) de Ryan et al. (1997), validado al castellano por Moreno, Cervelló y Martínez (2007). Dicho factor está compuesto de un total de cuatro ítems (“Porque me gusta estar con mis amigos”, “Porque me gusta estar con otros a los que también les interesa la actividad”, “Porque quiero conocer a nuevas personas” y “Porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad”).

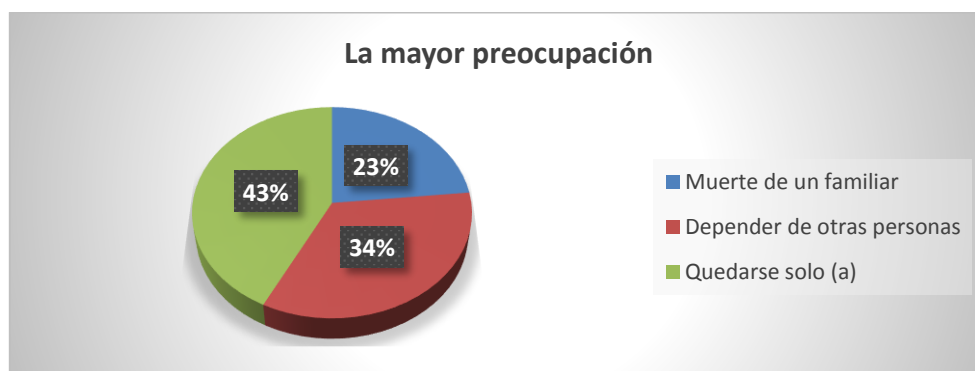
2.5. Procedimiento

Para la ejecución del estudio propuesto, se prosiguió de la siguiente manera:

Se solicitó a la líder del Área de Actividad Física del Instituto de Deportes y Recreación Inder – Medellín, Claudia Ossa Velázquez, la autorización para realizar el estudio en el punto de atención Canas al aire ubicado en la comuna 4 – Aranjuez. De igual manera, se coordinó con la representante del club de vida para solicitar su apoyo y colaboración en la ejecución de la investigación propuesta; así como para solicitar se disponga del ambiente necesario para reunir a los participantes.

2.6. Análisis de datos

GRÁFICO 1. Inquietudes del adulto mayor



Fuente: Elaboración del investigador

Una de las mayores preocupaciones que asaltan al adulto mayor se relaciona con la eventualidad de quedarse sólo, sin parientes cercanos y/o amigos, en algún momento de la vida. De donde se puede colegir la importancia de las relaciones interpersonales en este tramo de la vida humana y cómo su

ausencia o presencia puede constituir un riesgo o en un desafío en esa búsqueda no ya de la felicidad, sino de la tranquilidad.

GRÁFICO 2. Estado de ánimo



Fuente: Elaboración del investigador

En cuanto a su percepción anímica, un alto porcentaje manifiesta a través de un sencillo autoexamen mantenerse a lo largo del día a gusto consigo mismo y con el ambiente circundante.

GRÁFICO 3. Participación punto de atención Inder.



Fuente: Elaboración del investigador

Por otra parte, la asistencia a las tres sesiones de actividad física semanal programadas por el NDER se convierte, para una mayoría abrumadora, más que en una obligación, en un reclamo del cuerpo que los incita a encaminar los pasos en dirección a ese “lugar de identidad, relacional e histórico”²³, del

²³ Los «no lugares». Espacios del anonimato: Una antropología de la Sobremodernidad, Augé. Marc. Editorial Gedisa. Barcelona (España) 1992. página 44)

que habla Marc Augé, donde el AM re-vive “la experiencia alegre y silenciosa de la niñez”, y puede recobrar, así sea, momentáneamente, la alegría de jugar, perdida por efectos de ese rol que le impone una sociedad arbitraria, caracterizado por la «seriedad», el acartonamiento y la pasividad como requisitos para ser tenido en buena estima, pues, pareciera que una actitud lúdica frente a la vida le estuviera completamente vedada.

GRÁFICO 4. Efectos de la no asistencia a las sesiones.



Fuente: Elaboración del investigador

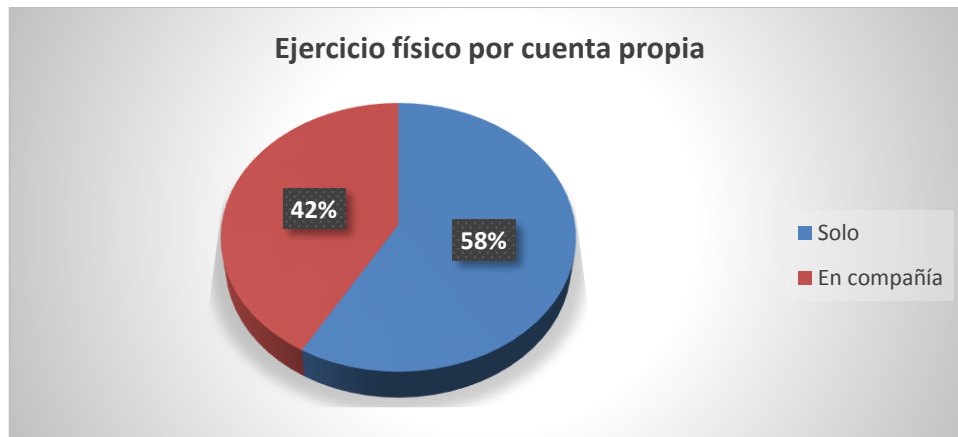
El punto de atención Inder al cual asiste el AM termina por transformarse en un lugar que claramente trasciende la necesidad inicial de acceder a un servicio que le permita recuperar en cierta medida la funcionalidad de cada uno de sus segmentos corporales, para abarcar asuntos de índole intersubjetivo que le conceden, amén de una relación más o menos equilibrada con su organismo, la ocasión real de establecer vínculos de amistad que hagan más llevadero, si se nos permite esta expresión, el proceso de envejecimiento que comparte con otros.

GRÁFICO 5. Actividad física por cuenta propia.



Fuente: Elaboración del investigador

GRÁFICO 6. Actividad física individual o acompañado



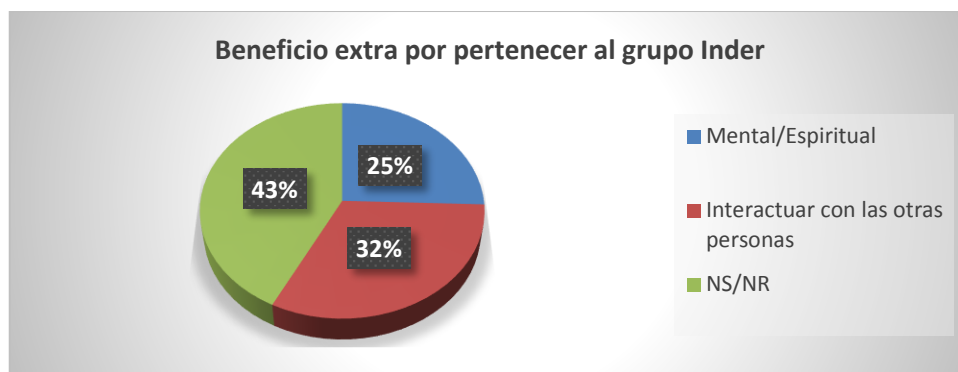
Fuente: Elaboración del investigador

“Cuando no hay clase, salgo a caminar, pero siempre salgo con alguien”. La actividad física representa para el AM el pretexto o la excusa que hace posible el encuentro con el otro. Sin duda alguna, a ese «encuentro» se le otorga un significado que, a su vez, da coherencia al mundo en el que vive.

Siguiendo a Berger y Luckmann (1966) “la realidad de la vida cotidiana se organiza alrededor del "aquí" de mi cuerpo y el "ahora" de mi presente. Este "aquí y ahora" es el foco de la atención que presto a la realidad de la vida cotidiana. Lo que "aquí y ahora" se me presenta en la vida cotidiana es lo *realissimum* de mi conciencia” (p. 37).

Y es justamente ese estar “cara a cara”, con un interlocutor afín que pone también en escena el “aquí” de su cuerpo y el “ahora” de su presente, lo que transforma el acto mecánico de caminar o realizar actividad física en compañía de alguien o de otros sujetos, en un acontecimiento cuyos aportes a la salud mental son ignorados deliberadamente o, en el mejor de los casos, se los considera una simple obviedad sobre la cual no resulta pertinente profundizar.

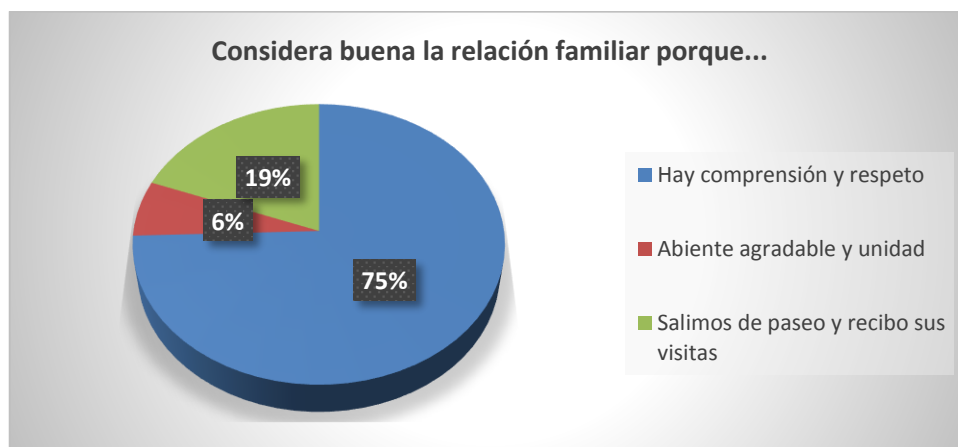
GRÁFICO 7. Efectos sociales.



Fuente: Elaboración del investigador

A través de la observación participante hemos podido conocer esa suerte de «seguridad psicológica» que el AM encuentra en el punto de atención Inder. El ingenio, el chiste, el alborozo, la gestualidad, el comentario picante, prevalecen sobre lo prosaico, el ceño fruncido, la objeción, la crítica, re-creando así un clima en el cual el sujeto no se siente tan cohibido para expresarse auténticamente, se halla lejos de sentirse vigilado y mucho menos percibe que está siendo sometido a un test o prueba con el objeto de ser evaluado.

GRÁFICO 8. Relaciones familiares



Fuente: Elaboración del investigador

Indiscutiblemente, un AM comprendido y respetado que vive en un ambiente agradable y de unidad tiene garantizado, en un alto porcentaje un envejecimiento saludable y estará menos expuesto a la soledad y al aislamiento social.

Si bien no son nada desdeñables los esfuerzos de las sociedades por estimular potencialidades como la autonomía personal y la independencia en el AM, no deben dejarse de lado las acciones conducentes a incluirlo en procesos de interdependencia que a la postre son los que favorecerán el desarrollo cabal de su vida cotidiana.

La vida cotidiana la experimentamos en grados diferentes de proximidad y alejamiento, tanto espacial como temporal. Lo más próximo a nosotros es la zona de vida cotidiana directamente accesible a nuestra manipulación corporal. Esa zona contiene el mundo que está a nuestro alcance, el mundo en el que actuamos a fin de modificar su realidad (...). En este mundo de actividad la conciencia está dominada por el motivo pragmático, o sea que nuestra atención a este mundo está determinada principalmente por lo que hacemos, lo que ya hemos hecho o lo que pensamos hacer en él. De esta manera, es *nuestro* mundo por excelencia (Berger y Luckmann, 1966, p.38).

El AM centra su interés en el grupo de objetos que forman parte del lugar donde se escenifica el “cara a cara” con sus compañeros de grupo, y que no es otro que el punto de atención Inder. De allí, que la imposibilidad de asistir a la sesión de actividad física genere en él algún tipo de desánimo.

GRÁFICO 9. Pertenencia grupal



Fuente: Elaboración del investigador



Fuente: Elaboración del investigador

“Allí puedo conversar sin que me estén regañando”. La conversación para las personas de edad avanzada es tal vez uno de los factores que determinan el tiempo de permanencia en el punto de atención Inder – Canas al aire.

En el mundo de la inmediatez, del “para ya es tarde”, un mundo cuya “dinámica está dotada de una fuerza poderosísima que construye una civilización de nuevo cuño: la *civilización de lo ligero*”, diría Lipovetsky,²⁴ la razón por la que el AM disfruta pertenecer a un grupo se explica en la posibilidad que se le ofrece de conversar a la vieja usanza, cuando la lentitud regía los destinos de las ciudades y la calma, la paciencia, la sonrisa y el saber escuchar se encargaban de propiciar un ambiente amigable que derivaba en una comunicación sino efectiva, por lo menos placentera.

Ahora, bien, la receptividad, juega también un rol protagónico, porque si además de ser escuchado el AM siente que es querido, valorado y reconocido, sin importar su estatus socioeconómico o importancia en el grupo, comprenderá que allí, en ese sitio especial, donde cada vez que asiste a las sesiones de actividad física se somete voluntariamente a una *trasfusión* de autoestima, ha encontrado una especie de bunker, que lo protege incluso de las presiones familiares, y que le permite no ya estar sino «ser» en el mundo.

²⁴ Lipovetsky, Gilles, De la ligereza. Hacia una civilización de lo ligero. Editorial Anagrama, S. A., 2016. Pág. 13.

2.7. Principios éticos²⁵.

Valor social o científico. Se pretende que la producción de nuevo conocimiento resuelva algunas de las problemáticas que aquejan a la población adulta mayor y se traduzca en un mejoramiento de su calidad de vida.

Validez científica. A partir de un *propósito claro de generar conocimiento con credibilidad*, se ha estructurado un método de investigación coherente con el problema y la necesidad social, con la selección de los sujetos, los instrumentos y las relaciones que establece el investigador con las personas, dentro de un marco teórico, que consideramos suficiente, basado en fuentes documentales y de información, y utilizando un lenguaje cuidadoso al exponer los resultados finales.

Selección equitativa de los sujetos. En la escogencia de los sujetos primaron las razones relacionadas con los interrogantes científicos. Se consideró la inclusión de aquellos que pudieran beneficiarse de un resultado positivo.

Proporción favorable del riesgo – beneficio. La presente investigación halla justificación en la medida en que maximiza los beneficios potenciales para los sujetos individuales y para la sociedad.

Condiciones de diálogo auténtico. Se procuró en todo momento hacer de los diálogos con los sujetos investigados procesos racionales en busca de entendimiento bajo condiciones de simetría y evitando el sarcasmo.

Evaluación independiente. Para evitar el potencial conflicto de intereses por parte del investigador, se optó por solicitar la revisión de la investigación a personas conocedoras sin ningún vínculo con el estudio y con autoridad para aprobar y corregir.

Consentimiento informado. Se comunicó oportunamente al grupo-objeto del estudio el carácter de la investigación, su finalidad y eventuales beneficios, de ahí que sus integrantes decidieran participar de la misma por cuanto la consideraron compatible con sus valores, intereses y preferencias.

²⁵ Aspectos éticos de la Investigación Cualitativa. Manuel González Ávila. Revista Iberoamericana de Educación N°29 (2000) pp. 85 – 103.

Respeto a los sujetos inscritos. Se advirtió a los sujetos sobre la opción de abandonar la investigación en el momento que lo creyeran pertinente sin que ello conduzca a algún tipo de sanción. De igual manera, se dejó claro que la información sería tratada bajo estrictas reglas de confidencialidad. Y finalmente, se notificó a las personas participantes que se haría devolución de los resultados que produjera la investigación.

CAPITULO III: ANALISIS Y RESULTADOS

Con el apoyo del método etnográfico se ha procurado estudiar el comportamiento social del punto de atención Canas al aire del INDER – Medellín dirigido a la población adulta mayor, en tanto “grupo humano que constituye una entidad cuyas relaciones están reguladas por la costumbre o por ciertos derechos y obligaciones recíprocos²⁶”.

Fotografía 1. Sesión tonificación muscular



Fuente: tomada por el investigador

Es así como al estudiar los roles, valores y normas del ambiente en que se desenvuelve el AM comienzan a identificarse ciertos procesos de internalización que paulatinamente generan patrones que pueden explicar el comportamiento individual y de grupo en forma conveniente.

²⁶ El Método Etnográfico de Investigación Miguel Martínez Miguélez * Disponible: <http://prof.usb.ve/miguelm/metodoetnografico.html> Consulta: 12-12-2005

En efecto, los miembros de este grupo en particular, objeto de estudio de la presente investigación, comparten una estructura lógica o de razonamiento que, pocas veces se hace evidente, pero que se exterioriza en diferentes facetas de su vida. Y para estudiar dicha estructura se ha buscado crear una imagen más o menos fidedigna del AM *in situ*, desde un enfoque fenomenológico, con la intención futura de contribuir en la comprensión de la conducta social de grupos etarios más amplios con características análogas.

Fotografía 2. Sesión de trabajo con banda elástica.



Fuente: tomada por el investigador

Para la elaboración del informe se tuvo como insumos cerca de diez visitas al punto de atención Canas al aire del INDER – Medellín cuyos participantes provienen tanto de los clubes de vida como usuarios de la comunidad en general que no están asociados a estas organizaciones, y con base en ello se utilizó el diario de campo, una herramienta esencial en investigación cualitativa que como afirman Bonilla y Rodríguez (1997) “permite al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación, facilitando la toma de nota de aspectos que considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo” (p.118), y la observación participante, que, al decir de Martínez R. (2007) “es una técnica dentro de la observación, que le permite al observador valga la redundancia, acercarse y emplear la subjetividad para comprender los acontecimientos sociales” (p. 76).

Así mismo, se realizaron entrevistas semiestructuradas y una revisión documental como apoyo imprescindible para la comprensión del objeto de estudio que estuvo centrado en contribuir a lo que los alemanes denominan la *verständnis* (comprensión) de los aportaciones que hace el punto de atención Canas al aire del Instituto de Deportes y Recreación de Medellín (INDER) a los procesos de construcción de la realidad social de un grupo de adultos mayores que en él participa.

Sin lugar a dudas, el punto de atención Inder dirigido a la población adulta mayor, constituye no sólo el espacio donde el ser humano tiene la posibilidad de acceder a procesos de socialización que contribuyen al intercambio de conocimientos, el mejoramiento de la autoestima, sino a establecer lazos de compañerismo y/o amistad que derivan en lo que algunos autores denominan «malla de seguridad» para referirse a los recursos que las relaciones de apoyo aportan a las personas²⁷.

Dichos recursos revisten importancia, particularmente si se tiene en cuenta que por regla general son recursos poco ofrecidos por el Estado, las empresas y las organizaciones.

Fotografía 3. Sesión rumba aeróbica



Fuente: tomada por el investigador

²⁷ Envejecimiento saludable. Relaciones sociales y envejecimiento saludable. Gabriela del Valle Gómez y Laura Coll i Planas. Institut de l'Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona, pág. 6. Junio 2011.

En ese sentido, la pertenencia a un grupo, la colaboración mutua, la interacción constante, la conversación más o menos asidua, el encuentro *face à face* con sus pares, se convierten para el adulto mayor en medios de protección social, y, por lo tanto, en instrumentos que afianzan las relaciones sociales, tan esenciales para el bienestar de las personas en esta etapa del ciclo vital.

Como lo señala García Peláez (2017) “la participación de los adultos mayores (AM) puede ser muy diversa, esta se concreta en espacios o actividades determinadas, donde los intereses o motivos para que se lleven a cabo, también lo sean, además de que están permeadas por aspectos como el sexo, el estado civil, el nivel educativo, entre otras, que coadyuvan a esa diversidad (p.140). El lugar específico que garantiza esa suerte de desdoble -en el sentido de una proyección- no es otro que: el punto de atención Inder Canas al aire. Al utilizar la palabra desdoble, lo hacemos apartándola de toda connotación metafísica o extracorporal, asimilándola, más bien, a ese estado que permite al ser humano valorar al otro desde la diferencia para re-conocerse en éste.

Fotografía 4. Sesión de baile



Fuente: tomada por el investigador

El lugar específico al que se alude anteriormente presenta una dinámica social propia y está caracterizado por ciertas jerarquías y reglas de juego peculiares que van estructurando un entramado de relaciones donde el AM construye su realidad cotidiana en forma colectiva, sin que en ello sacrifique su singularidad, y de paso encuentre sentido a su «estar» y «ser» en el mundo.

En cada una de las visitas realizadas al punto de atención Inder – Canas al aire se ha podido corroborar cómo la posibilidad de asistir la sesión de actividad física es asumida por los sujetos desde una perspectiva que trasciende el mero bienestar psicofísico y toma ya ribetes que podrían asociarse a una “obligación” libre y gustosamente elegida que al transformarse en un hábito que comparte con algunos de sus contemporáneos converge en una necesidad inaplazable que reclama ser satisfecha.

Fotografía 5. Sesión estimulación sistema cardiovascular



Fuente: tomada por el investigador

Para el AM realizar actividad física con un grupo de personas con las cuales se identifica es involucrarse en un proceso de retroalimentación cuyos efectos positivos sobre su vida cotidiana no alcanzamos a vislumbrar.

En el contacto con el «otro» se incrementan las expectativas de cada persona ante determinados desafíos, que van desde el problema que plantea la resolución de una tarea motriz asignada por la instructora hasta el inconveniente familiar que el AM traslada al punto de atención Inder a fin de encontrar allí un consejo y/o una posible ayuda.

Y es precisamente, el hecho de constatar-reconocer que no está sólo en uno y en otro caso, lo que produce una disminución en los niveles de ansiedad que de algún modo lo faculta para hacer frente a la contingencia, hasta el punto de salir airoso en dicha confrontación como lo demuestra en forma reveladora la gráfica:

GRÁFICO 11. Satisfacción con la vida



Fuente: elaboración del investigador

Mediante un ejercicio de autopercepción el AM se mira así mismo para luego referirnos, contrario a lo que podríamos imaginar por cuenta de los estereotipos que erróneamente han guiado la forma en que definimos la naturaleza de su mundo, que no experimenta sentimientos de rechazo o marginación social, irrespeto o falta de consideración hacia su veteranía.

GRÁFICO 12. Marginación.



Fuente: elaboración del investigador

Por unanimidad, los sujetos participantes en la investigación manifiestan su desacuerdo ante a las acciones gubernamentales y familiares que buscan emplazarlos en hogares geriátricos o centros de protección al anciano, apartándolos del fluir del mundo, distanciándolos de todo aquello que les es

máspreciado, condenándolos al averno del sedentarismo y privándolos del goce representado en el círculo de sus relaciones sociales.

Por eso resulta grato comprobar que la participación del AM en las sesiones de actividad física dirigidas por un formador del INDER – Medellín, se convierte en una excusa para el encuentro. Un encuentro que, dicho sea de paso, le permite reafirmar una identidad social que ha venido construyendo a lo largo de meses o quizá de años. Así, el espacio cristaliza en el ambiente las necesidades y motivaciones de cada uno de los adultos mayores que hacen parte del grupo. Lo expresado anteriormente es refrendado por Simmel al plantear:

“La acción recíproca que tiene lugar entre hombres se siente como el acto de llenar un espacio.... en el momento en que personas entran en acción recíproca, el espacio que existe entre ellas aparece lleno y animado. Naturalmente, esto solo se debe al doble sentido que posee la palabra entre: la relación entre dos elementos, tiene lugar entre ellos... el entre, considerado como mera reciprocidad funcional, cuyos contenidos permanecen en sus portadores personales, se realiza aquí como pretensión del espacio que existe entre ellos” (Simmel, 1910).

El acto de madrugar tres veces por semana para asistir a un programa de actividad física implica disciplina, rutinización, habituación, que en el caso del AM se asume como un pequeño sacrificio que debe hacer para aprehender esa confianza, esa seguridad ontológica que emana del grupo y que le permite vivenciar la capacidad de establecer lo predecible y anticipable.

En un espacio re-significado donde el «viejo», digámoslo afectuosamente y sin eufemismos, creyó hallar la cura a sus dolencias físicas, la posibilidad de rebajar de peso, el mantenimiento de la forma deportiva o el escape a la depresión, ha tropezado, junto a otros que comparten su misma condición, con la promesa renovada de nuevos retos, oportunidades y alternativas, y se aferra a ella porque se resiste a aceptar la cruda sentencia que *el imperio de lo urgente* suele dictar a diario: “Espera la muerte con los brazos cruzados, pues ya ofreciste tu mejor versión”.

Aquí surge el siguiente interrogante: ¿Cómo entender el afecto que el AM profesa hacia un espacio como el punto de atención Canas al aire? Una respuesta aproximada la aporta Tajfel al indicar que:

(...) parte del autoconcepto de un individuo estaría conformado por su identidad social, esto es, «el conocimiento que posee un individuo de que pertenece a determinados grupos sociales junto a la significación emocional y de valor que tiene para él/ella dicha pertenencia» (1981: 255).

En las formulaciones iniciales, Tajfel (1974, 1978) postuló que el comportamiento social de un individuo variaba a lo largo de un continuo unidimensional demarcado por dos extremos: el intergrupalo, en el cual la conducta estaría determinada por la pertenencia a diferentes grupos o categorías sociales; y el interpersonal, en el que la conducta estaría determinada por las relaciones personales con otros individuos y por las características personales idiosincráticas.

El AM le otorga una alta valoración a ese «espacio vital» que frecuenta tres veces semanalmente, por cuanto siente que allí el nivel de incertidumbre para plantar cara a las vicisitudes y avatares inherentes a la vida disminuye, sumado a su actitud positiva hacia los miembros del propio grupo. Atraído socialmente por otros individuos con características idiosincráticas equivalentes a las suyas y presto continuamente a interactuar con ellos, el AM termina considerando su pertenencia y permanencia en el grupo como una condición *sine qua non* para conectar con el camino que lo encauce a seguir “viviendo” la vida y no a padecerla o sobrellevarla. En síntesis, el grupo tiene la capacidad de proporcionar al sujeto estrategias exitosas de afirmación identitaria y de intimidad social.

Cuando se alude al espacio vital, es importante enfatizar que éste no se circunscribe únicamente a los sesenta minutos de duración que tiene la sesión de actividad física, incluye también el antes y el después, el acto precedente y subsiguiente. En efecto, los mayores acostumbran arribar al punto de atención Inder con antelación e, igualmente, tomarse su tiempo para partir una vez ha concluido la sesión. La conversación es tanto un aperitivo como un postre, para utilizar un par de vocablos gastronómicos. No bien el formador Inder se despide

del grupo en pleno, los integrantes del mismo se disponen a participar de otras actividades previamente establecidas en el orden del día: un juego de zar como el Bingo, la discusión sobre de un viaje turístico, la preparación de una coreografía dancística, etc. Actividades que probablemente en muchos de sus hogares, les son negadas.

Consecuencialmente, este espacio vital-integral del que hablamos se convierte entonces en un baluarte desde donde el AM potencia su ciudadanía al afianzar su pertenencia a la sociedad.

Según García Peláez (2017) con la participación de los AM en estos grupos de encuentro y convivencia hay un traslado en sus vidas de los escenarios de participación (y hasta en algunos de ellos de importancia), es decir, ya no es su centro de atención su hogar o el lugar donde laboraron, ya es el club de vida la estructura que incentiva y seduce hacia la participación social, es allí donde se pueden trazar cambios significativos para la vida de muchos de ellos, como lo afirma Souza (1987): “La participación en sí, como proceso social, cambia a sus propios actores, potencializa los grupos desfavorecidos, y hace crecer la confianza en sus propias capacidades y contribuye para su articulación” (p. 26).

Otro dato relevante que emerge de la investigación se refiere al lenguaje -entiéndase verbal o gestual- que emplean los mayores cuando pernoctan en el punto de atención Canas al aire. La posibilidad de expresarse con cierto grado de espontaneidad, acudiendo a un discurso jovial, ingenioso e hilarante que, a todas luces, son incapaces de reproducir en su círculo familiar por temor a convertirse en blanco de burlas o a ser vistos como personajes ridículos. Mediante el lenguaje hecho catarsis el AM lograr desprenderse de una serie situaciones incómodas que carga desde el hogar y lo importunan, para satisfacer su necesidad de actuar por fuera de los convencionalismos que le ha impuesto la sociedad partiendo de un único parámetro, por demás, equivocado: la edad.

Siguiendo a Berger y Luckmann (...) el lenguaje marca las coordenadas de nuestra vida en la sociedad y llena esa vida de objetos significativos (p.37). Y el postulado anterior habría que complementarlo con las palabras acertadas de Norbert Elías:

Nuestra supervivencia depende de nuestra capacidad para comunicarnos simbólicamente. Hablar de los seres humanos como seres que producen símbolos o conocimientos supone, por consiguiente, enfatizar su disposición natural a aprender, producir signos y señales, y desarrollar un lenguaje para comunicarse entre sí (Elías, 1987).

Finalmente, resulta oportuno señalar que el ser humano no encarna una estructura hermética y estática, ajena al movimiento del mundo. Permanentemente, se ve impelido a externalizarse a través de la acción. Se trata de una necesidad antropológica innata en el hombre que lo insta a erigir una suerte de diques conducentes a proporcionarle estabilidad a su comportamiento y una adecuada canalización de sus impulsos. La alteridad es la que encarna esos diques.

El *homo sapiens* es siempre, y en la misma medida, *homo socius* y de cada acción habitualizada retiene un significado particular que deviene en rutina y que almacena en una parte del cerebro como conocimiento a su alcance para enfrentar el día a día. No obstante, esa actividad habitualizada da apertura a la reflexión y a la creación.

El vínculo que el AM establece con el agente socializador - es decir el formador (instructor o instructora Inder) - se carga correlativamente de «significación», hasta el punto de comprometerlo ampliamente con la nueva realidad; esto es lo que posibilita que se entregue a la actividad física, no en forma parcial, sino con lo que subjetivamente constituye su vida entera.

El vehículo, dijéramos irremplazable para darle sustento y sentido a la realidad es el diálogo. La vida cotidiana del ser humano se define a partir de la activación de un dispositivo conversacional que conserva, transforma y recompone de manera incesante su realidad subjetiva.

Según Berger y Luckman, para poder mantener eficazmente la realidad subjetiva, el aparato conversacional debe ser continuo y coherente. En cuanto se produce algún quebrantamiento en su continuidad y coherencia, se plantea *ipso facto* una amenaza a dicha realidad. (...) En general, la frecuencia del

diálogo realza el poder de éste como productor de realidad; pero la falta de frecuencia puede, a veces, compensarse con la intensidad del diálogo cuando éste se realiza (p.191 – 192).

Un episodio especial, acaecido durante alguna de las sesiones de actividad física que tienen lugar en el punto de atención Canas al aire, ejemplifica el argumento expuesto en el párrafo que antecede. Dos integrantes del grupo que al parecer llevaban una semana sin hacer presencia en el lugar, por motivos de salud, recibieron una amonestación verbal de boca de la formadora Inder, porque se mostraron excesivamente habladoras en varios momentos de la sesión.

CONCLUSIONES

Los objetivos del presente estudio se orientaron a explorar la validez de las siguientes hipótesis con respecto a un grupo de adultos mayores residentes en la comuna 4 de Medellín (Colombia) usuarios de la estrategia Canas al aire que forma parte del Área de Actividad Física del Instituto de Deportes y Recreación de Medellín (INDER):

- a. Existe una correlación entre la actividad física que realizan de manera regular los adultos mayores y la posibilidad de vinculación a procesos de socialización que les permiten construir una identidad individual y grupal.
- b. Las auténticas motivaciones que llevan a los adultos mayores a suscribirse a programas de actividad física institucionalizada gravitan, no tanto en el mantenimiento de un estado de salud óptimo, sino en la necesidad psicofísica de interactuar con sus pares en escenarios que reconocen como propios a raíz de procesos de habituación en que se han visto inmersos.
- c. La socialización mediante la práctica física en adultos mayores podría contribuir a la reducción de estados depresivos comúnmente asociados a la vejez y un mejoramiento de la vida afectiva (nuevas parejas nuevas relaciones).

- d. Aquellas personas mayores físicamente inactivas durante todo su ciclo de vida o en una parte de él, que participen durante su vejez en procesos de socialización secundaria a través de la actividad física, tienen algunas probabilidades, socialmente condicionadas según su posición social, de incorporar a su *habitus* y sus estilos de vida la práctica física y el deseo de realizarla, mediante procesos de socialización anticipadora o de resocialización.

Los resultados de la investigación felizmente arrojaron el cumplimiento de las cuatro hipótesis.

La asistencia a las tres sesiones de actividad física semanal programadas por el NDER se convierte, para una mayoría abrumadora, más que en una obligación, en un reclamo del cuerpo que los incita a encaminar los pasos en dirección a ese “lugar de identidad, relacional e histórico”, del que habla Marc Augé, donde el AM re-vive “la experiencia alegre y silenciosa de la niñez”, y puede recobrar, así sea, momentáneamente, la alegría de jugar, perdida por efectos de ese rol que le impone una sociedad arbitraria, caracterizado por la «seriedad», el acartonamiento y la pasividad como requisitos para ser tenido en buena estima, pues, pareciera que una actitud lúdica frente a la vida le estuviera completamente vedada.

El punto de atención Inder al cual asiste el AM termina por transformarse en un lugar que claramente trasciende la necesidad inicial de acceder a un servicio que le permita recuperar en cierta medida la funcionalidad de cada uno de sus segmentos corporales, para abarcar asuntos de índole intersubjetivo que le conceden, amén de una relación más o menos equilibrada con su organismo, la ocasión real de establecer vínculos de amistad que hagan más llevadero, si se nos permite esta expresión, el proceso de envejecimiento que comparte con otros.

La actividad física representa para el AM el pretexto o la excusa que hace posible el encuentro con el otro. Sin duda alguna, a ese «encuentro» se le otorga un significado que, a su vez, da coherencia al mundo en el que vive.

Y es justamente ese estar “cara a cara”, con un interlocutor afín que pone también en escena el “aquí” de su cuerpo y el “ahora” de su presente, lo que transforma el acto mecánico de caminar o realizar actividad física en compañía de alguien o de otros sujetos, en un acontecimiento cuyos aportes a la salud mental son ignorados deliberadamente o, en el mejor de los casos, se los considera una simple obviedad sobre la cual no resulta pertinente profundizar.

A través de la observación participante hemos podido conocer esa suerte de «seguridad psicológica» que el AM encuentra en el punto de atención Inder. El ingenio, el chiste, el alborozo, la gestualidad, el comentario picante, prevalecen sobre lo prosaico, el ceño fruncido, la objeción, la crítica, re-creando así un clima en el cual el sujeto no se siente tan cohibido para expresarse auténticamente, se halla lejos de sentirse vigilado y mucho menos percibe que está siendo sometido a un test o prueba con el objeto de ser evaluado.

Indiscutiblemente, un AM comprendido y respetado que vive en un ambiente agradable y de unidad tiene garantizado, en un alto porcentaje un envejecimiento saludable y estará menos expuesto a la soledad y al aislamiento social.

Si bien no son nada desdeñables los esfuerzos de las sociedades por estimular potencialidades como la autonomía personal y la independencia en el AM, no deben dejarse de lado las acciones conducentes a incluirlo en procesos de interdependencia que a la postre son los que favorecerán el desarrollo cabal de su vida cotidiana.

La receptividad, juega también un rol protagónico, porque si además de ser escuchado el AM siente que es querido, valorado y reconocido, sin importar su estatus socioeconómico o importancia en el grupo, comprenderá que allí, en ese sitio especial, donde cada vez que asiste a las sesiones de actividad física se somete voluntariamente a una trasfusión de autoestima, ha encontrado una especie de bunker, que lo protege incluso de las presiones familiares, y que le permite no ya estar sino «ser» en el mundo.

Sin lugar a dudas, el punto de atención Inder dirigido a la población adulta mayor, constituye no sólo el espacio donde el ser humano tiene la posibilidad de acceder a procesos de socialización que contribuyen al intercambio de conocimientos, el mejoramiento de la autoestima, sino a establecer lazos de compañerismo y/o amistad que derivan en lo que algunos autores denominan «malla de seguridad» para referirse a los recursos que las relaciones de apoyo aportan a las personas.

La pertenencia a un grupo, la colaboración mutua, la interacción constante, la conversación más o menos asidua, el encuentro *face à face* con sus pares, se convierten para el adulto mayor en medios de protección social, y, por lo tanto, en instrumentos que afianzan las relaciones sociales, tan esenciales para el bienestar de las personas en esta etapa del ciclo vital.

La posibilidad de asistir la sesión de actividad física es asumida por los sujetos desde una perspectiva que trasciende el mero bienestar psicofísico y toma ya ribetes que podrían asociarse a una “obligación” libre y gustosamente elegida que al transformarse en un hábito que comparte con algunos de sus contemporáneos converge en una necesidad inaplazable que reclama ser satisfecha.

Mediante un ejercicio de autopercepción el AM se mira así mismo para luego referirnos, contrario a lo que podríamos imaginar por cuenta de los estereotipos que erróneamente han guiado la forma en que definimos la naturaleza de su mundo, que no experimenta sentimientos de rechazo o marginación social, irrespeto o falta de consideración hacia su veteranía.

Por unanimidad, los sujetos participantes en la investigación manifiestan su desacuerdo ante a las acciones gubernamentales y familiares que buscan emplazarlos en hogares geriátricos o centros de protección al anciano, apartándolos del fluir del mundo, distanciándolos de todo aquello que les es máspreciado, condenándolos al averno del sedentarismo y privándolos del goce representado en el círculo de sus relaciones sociales.

Resulta grato comprobar que la participación del AM en las sesiones de actividad física dirigidas por un formador del INDER – Medellín, se convierte en

una excusa para el encuentro. Un encuentro que, dicho sea de paso, le permite reafirmar una identidad social que ha venido construyendo a lo largo de meses o quizá de años. Así, el espacio cristaliza en el ambiente las necesidades y motivaciones de cada uno de los adultos mayores que hacen parte del grupo.

El AM le otorga una alta valoración a ese «espacio vital» que frecuenta tres veces semanalmente, por cuanto siente que allí el nivel de incertidumbre para plantar cara a las vicisitudes y avatares inherentes a la vida disminuye, sumado a su actitud positiva hacia los miembros del propio grupo. Atraído socialmente por otros individuos con características idiosincráticas equivalentes a las suyas y presto continuamente a interactuar con ellos, el AM termina considerando su pertenencia y permanencia en el grupo como una condición sine qua non para conectar con el camino que lo encauce a seguir “viviendo” la vida y no a padecerla o sobrellevarla. En síntesis, el grupo tiene la capacidad de proporcionar al sujeto estrategias exitosas de afirmación identitaria y de intimidad social.

Otro dato relevante que emerge de la investigación se refiere al lenguaje -entiéndase verbal o gestual- que emplean los mayores cuando pernoctan en el punto de atención Canas al aire. La posibilidad de expresarse con cierto grado de espontaneidad, acudiendo a un discurso jovial, ingenioso e hilarante que, a todas luces, son incapaces de reproducir en su círculo familiar por temor a convertirse en blanco de burlas o a ser vistos como personajes ridículos. Mediante el lenguaje hecho catarsis el AM logra desprenderse de una serie situaciones incómodas que carga desde el hogar y lo importunan, para satisfacer su necesidad de actuar por fuera de los convencionalismos que le ha impuesto la sociedad partiendo de un único parámetro, por demás, equivocado: la edad.

El vínculo que el AM establece con el agente socializador - es decir el formador (instructor o instructora Inder) - se carga correlativamente de «significación», hasta el punto de comprometerlo ampliamente con la nueva realidad; esto es lo que posibilita que se entregue a la actividad física, no en forma parcial, sino con lo que subjetivamente constituye su vida entera.

El presente estudio nos inspira a proponer una pedagogía del envejecimiento que apunte a la toma de conciencia respecto a la importancia de vivir saludablemente para mejorar las condiciones de este proceso.

Para los AM la participación en programas de actividad física no sólo los ha llevado a aumentar sus niveles de motivación y bienestar emocional, sino que además les ha permitido establecer lazos de amistad que se traducen en actos de solidaridad con sus compañeros de grupo.

Se hace necesario dejar de lado la adjetivación negativa hacia un ciclo vital humano que como la vejez no debería estar asociado a decadencia, pasividad y marginación, sino a dinamismo, movimiento e inclusión.

Si bien el Instituto de Deportes y Recreación de Medellín (INDER) hace ingentes esfuerzos por impactar positivamente al mayor número de adultos mayores en nuestra ciudad, como lo demuestran las cifras del informe de gestión del año 2018, donde se invirtieron \$2,895, 645, 762 para atender un total de 35,583 personas en 668 grupos²⁸, es importante que tanto los gobernantes como los legisladores aprueben un mayor presupuesto para favorecer a esta población, teniendo en cuenta que la tasa de natalidad continúa disminuyendo y la pirámide social comienza a invertirse. Es decir, al cabo de unos años el porcentaje de personas en edad avanzada superara a nuestra población joven.

Se aboga por la apertura de nuevos puntos de atención Canas al aire, pues es allí donde nuestros mayores participan de una interacción social donde transmiten y reciben afecto, confianza, son escuchados, comparten experiencias y muestran empatía y reconocimiento hacia sus pares.

La actividad física grupal rompe la cadena de la falta de vínculos sociales y minimiza los riesgos que implican una cierta vulnerabilidad a situaciones de inseguridad psíquica y física, así como sensaciones de malestar emocional que se convierten en una pérdida de bienestar general para el AM.

²⁸ Instituto de Deportes y Recreación de Medellín. Logros Inder 25 años. Recuperado en: <https://www.inder.gov.co/sites/default/files/201901/Informe%20de%20Rendici%C3%B3n%20de%20Cuentas%202018.pdf>

Los procesos de socialización secundaria surgidos mediante la práctica de actividad física impulsan la participación social de las personas mayores y, por tanto, son un aspecto clave para el envejecimiento activo. Además, previenen riesgos de dependencia y ayudan a mantener la independencia, a la vez que fomentan la autonomía personal.

Aunque no es mentira que como afirma Segovia “vivir la vida es duro, porque la vida raspa, mancha y te gasta”, también asiste la razón a Cony Flórez al atreverse a decir que “envejecer es hacer un inventario y administrar sabiamente los activos que nos quedan.”

PARA FUTURAS INVESTIGACIONES

No obstante, y como ocurre con todos los asuntos fenomenológicos, emergen vacíos que deben ser llenados con nuevas investigaciones, donde se indague y se profundice en otros factores y dimensiones implicadas. Grosso modo, compartimos algunos de los aspectos, relacionados con la actividad física como medio de socialización en el adulto mayor, susceptibles de ser integrados en futuros estudios:

- a. La perspectiva de género.
- b. Los modos de socialización en la actividad física (o los diferenciados modos de llevar a cabo esa práctica) según la posición social.
- c. Aplicación de diseños y técnicas cualitativas, como el método biográfico y las historias de vida.
- d. La utilización de la encuesta dirigida.
- e. Procurar que haya equivalencia entre el número de hombre y mujeres de la muestra escogida para evitar resultados sesgados.
- f. Como lo proponen Alegría V, Castillo, del Solar D, Varas R. y Gómez L. y Gutiérrez M., este tipo de investigaciones debería desarrollarse “desde el paradigma construccionista, con un enfoque cualitativo, que permita generar espacios de construcción de conocimientos de manera dialéctica, a través de lo que

Rodríguez, Lorenzo y Herrera (2005) señalan como un proceso circular, que admita que en el transcurso de la investigación existan modificaciones, cambios, redefiniciones, aportes, y/o complementos que la enriquezcan”.

- g. Futuras investigaciones deberían partir necesariamente de una adaptación de los instrumentos a la población mayor de 60 años y de una muestra de mayor tamaño.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alegría V.; Castillo N.; del Solar, P.; Varas R.; Gómez L.; Gutiérrez M. (2013) Factores que inciden en la participación social de los adultos mayores en actividades físico-recreativas. Chile.

Apunts. Educación Física y Deportes (2011). Nº 103, 1.er trimestre, pp. 76-82
ISSN-1577-4015

Berger Peter L. y Luckmann Thomas. *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires, Argentina 1966. Amorrortu Editores.

Bohórquez, M. Lorenzo, M. García Alfonso J. (2014). Actividad física como promotor del autoconcepto y la independencia personal en personas mayores. España.

Bohórquez, María del Rocío; Lorenzo, Macarena; García, Alfonso Javier. *Felicidad y actividad física en personas mayores*. Escritos de Psicología vol. 6, núm. 2, mayo-agosto, 2013, pp. 6-12 Universidad de Málaga, España.

Bonilla – Castro, Elssy. Rodríguez Sehk, Penélope. Más allá de los métodos. La investigación en ciencias sociales. Editorial Norma. Colombia. 1997, p. 118.

Cabanillas, Esther; Barcina, Patricia; de la Llave, María José; Laguna, María; Aznar, Susana. (2011). El esquema de la actividad física con mapas mentales en personas mayores. España.

- Del Valle Gómez, Gabriela y Coll i Planas, Laura (2011). Envejecimiento saludable. Relaciones sociales y envejecimiento saludable. Institut de l'Envelliment de la Universidad Autònoma de Barcelona, pág. 6
- Departamento Nacional de Estadística, la esperanza de vida para Colombia es de 74 años. Fuente: <http://www.dane.gov.co/index.php/138-espanol/853-dane-celebra-dia-mundial-de-la-poblacion>. Consultado: octubre 08 de 2018.
- Durán, D.; Orbegoz Valderrama, L; Uribe Rodríguez, A.; Uribe Linde, J. (2008). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. Colombia.
- Elias, Norbert, (1987), "On human beings and their emotions: a process sociological easay", *Theory, Culture & Society*, 287-316.
- Escritos de Psicología - Psychological Writings, vol. 6, núm. 2, mayo-agosto, 2013, pp. 6-12
- García Peláez, Paola Andrea. Vejez, intergeneracionalidad y ciudadanías. Las prácticas corporales en un club de vida de Medellín (Colombia). Artículo asociado a la investigación "-Las ciudadanías en un grupo de adultos mayores: una mirada al club de vida Mi Segundo Hogar". Aspirante a magíster en Salud Colectiva. Universidad de Antioquia. Lúdica pedagógica. Sección investigación No. 25 (2017 - I) pp. 137-144.
- García, Alfonso J.; Marín, Manuel; Bohórquez, M^a Rocío (2012). Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores. España.
- Giai, Marcos. (2015) Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. Argentina. González Ávila, Manuel (2000). Aspectos éticos de la Investigación Cualitativa. *Revista Iberoamericana de Educación* N°29 pp. 85 – 103.

Instituto de Deportes y Recreación de Medellín – Inder. Estrategia Canas a aire. Recuperado en: <https://www.inder.gov.co/es/oferta/adultos-mayores>
Consultado: 03 de Mayo de 2019.

Instituto de Deportes y Recreación de Medellín. Logros Inder 25 años. Recuperado en: <https://www.inder.gov.co/sites/default/files/201901/Informe%20de%20Rendici%C3%B3n%20de%20Cuentas%202018.pdf>

Jiménez Rinza, J. (2012). Experiencias de adultos mayores ante programas de actividad física y socialización. Perú.

Kehl Wiebel, Susana y Fernández Fernández, J. Manuel. *La construcción social de la vejez*. Cuadernos de Trabajo Social 2001, 14: 125-161.

Martín, M.; Moscoso, D. y Pedrajas, N. (2013). Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez. España.

Martínez del castillo, j. Jiménez-Beatty, j. Graupera, j. Rodríguez M. (2006). Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez. España.

Martínez Miguélez, Miguel (2005). El Método Etnográfico de Investigación. Recuperado en: <http://prof.usb.ve/miguelm/metodoetnografico.html>
Consultado: octubre 23 de 2018.

Martínez R, Luis Alejandro. La Observación y el Diario de Campo en la Definición de un Tema de Investigación. Perfiles Libertadores - Institución Universitaria Los Libertadores, página 76, Colombia, 2007.

Moreno Murcia, J.; Águila Soto, C.; Borges Silva, Fernanda. (2011). La socialización en la práctica físico-deportiva de carácter recreativo: predictores de los motivos sociales. España.

Organización Mundial de la Salud (2019). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/> Consultado: 01 de mayo de 2019.

- Porras-Juárez, C.; Grajales-Alonso, I.; Hernández-Cruz, M.; Alonso-Castillo, M.; Tenahua-Quitl, I. (2010). Percepción del adulto mayor acerca de los beneficios, barreras y apoyo social para realizar actividad física. México.
- Raffino, María Estela (2019). Concepto de socialización. Concepto.de. Recuperado de: <https://concepto.de/socializacion/>. Consultado: 01 de mayo de 2019.
- Rev Bras Ciênc Esporte. 2016;38(3):283---289
- Rev Bras Med Esporte – Vol. 21, No 1 – Jan/Fev, 2015
- Revista Chilena de Terapia Ocupacional ISSN 0717-6767 Vol. 13, No. 1, Agosto 2013, Pág. 59 – 69
- Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica, vol. 2, núm. 34, 2012, pp. 35-59 Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Chiclayo, Perú. 2012
- Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte (2011). Vol. 6, núm. 1, enero-junio, pp. 31-46.
- Revista Internacional de Sociología (ris) vol. lxxiv, nº 44, mayo-agosto, 39-62, 2006 ISSN: 0034-9712
- Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte- vol. 13 - número 49 - ISSN: 1577-0354 121
- Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social (2010).Vol. 48, núm. 2.
- Revista de Psicología del Deporte (2012). Vol. 21, núm. 1, pp. 195-200
- Revista Semana. Colombia envejece (2018). Recuperado en: <http://www.semana.com/nacion/articulo/colombia-envejece/50475-3> Consultado: febrero 01 de 2019.
- Rodrigues de Castro, M.; Henriques L.; Rezende Limab, C.; Rodrigues Duarte, E. (2016) Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. Brasil.
- Rodríguez Hernández, M.; Araya Ramírez, F.; Ureña Bonilla, P.; Wadsworth, D.; Solano Mora, L. (2014). Aptitud Física y su Relación con Rasgos

Depresivos en Personas Adultas Mayores que Realizan Actividad Física.
Costa Rica.

Rosso Krug, de R.; Lopes Amorim, M.; Mazo Zarpellon, G. (2015). Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevas inativas fisicamente. Brasil.

Ruiz-Juan, F.; Piéron, M.; Baena-Extremera, A. (2012). Socialización de la actividad físico-deportiva en adultos: relación con familia, pareja y amigos. España.

Scandrogli, Bárbara, López Martínez, Jorge S. y San José Sebastián, M^a Carmen. La Teoría de la Identidad Social: una síntesis crítica de sus fundamentos, evidencias y controversias. Universidad Autónoma de Madrid *Psicothema* 2008. Vol. 20, nº 1, pp. 80-89.

Segovia Pérez, José (2013). Vejez y sabiduría. Pág. 5 (Conferencia pronunciada por el autor en la Universidad de Mayores Experiencia Recíproca el día 19 de septiembre). Madrid – España.

Simmel, George (1910): *La Sociología*. Buenos Aires: Espasa Calpe.

Souza, M. (1987). *Desenvolvimento de comunidade e participação*. 2a. ed. Sao Paulo: Cortez.

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behaviour. En S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7–24). Chicago, IL: Nelson-Hall.

Ucha, Florencia. (2013). Definición de Adulto mayor. Definición ABC. Tu diccionario hecho fácil. Recuperado de <http://www.definicionabc.com/social/adulto-mayor.php> Consultado: 01 de mayo de 2019.

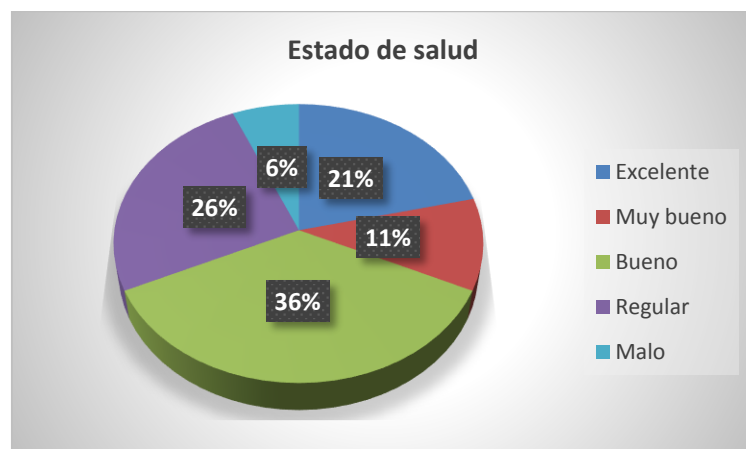
Universitas Psychologica (2008). Vol. 7, núm. 1, enero-abril, pp. 263-270 Pontificia Universidad Javeriana Bogotá, Colombia.

Vera, J. A., Rodríguez, C. K. y Grubits, S. (2009). Social psychology and the concept of culture. *Psicologia & Sociedade*, 21(1), 100-107.

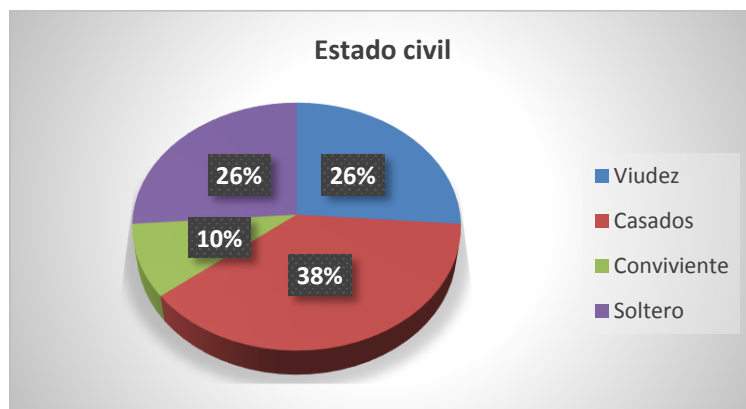
ANEXOS



Fuente: elaboración del investigador



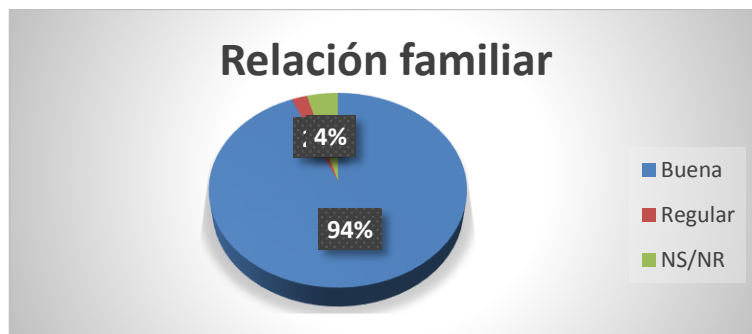
Fuente: elaboración del investigador



Fuente: elaboración del investigador



Fuente: elaboración del investigador



Fuente: elaboración del investigador

MATRIZ BASE METODOLÒGICA

Adultos mayores que realizan actividad física grupal (AFG) con alguna frecuencia

Tema	Constructo	Dimensión	Variable	Indicador	Categoría	Ítem
S O C I A L I Z A C I O N	Apropiación sociocultural	Adquisición de patrones	Identificación	Nivel de objetivos comunes	De acuerdo + ò - de acuerdo En desacuerdo	¿Sus intereses coinciden con los del grupo?
				Grado de cohesión	Sí No	¿Hay unidad al momento de decidir?
				Afiliación	En ningún momento Algunas veces Siempre	¿Percibe algún tipo de barrera para ingresar al grupo?
			Compromiso	Responsabilidad	Siempre Casi siempre Nunca	Cumplimiento de funciones
				Iniciativa	Definitivamente Sí Indeciso Definitivamente No	¿Espera una orden antes de ejecutar una acción?
				Eficiencia	En ocasiones El mayor N° de veces Siempre	¿La lleva a cabo en el tiempo requerido?
		Interacción	Tiempo de permanencia	Años en el grupo	10 años o más Menos de 10 años	¿Hace cuánto pertenece al grupo?
				Años realizando AF	+ de 1 año - de 1 año	¿Desde qué edad realiza Actividad Física?
			Motivación	Interacción social	Sí No Por otros motivos	¿Lo hace para relacionarse con otras personas?
				Prescripción médica	Completamente de acuerdo Completamente en desacuerdo	¿Por salud?
				Ocupación del tiempo libre	Sí No	¿Para llenar sus horas de ocio?
			Realidad cotidiana	Autonomía	Crecimiento personal	Deseo de superación
	Trabajo en equipo	En gran medida En baja proporción Nada				¿Ha aprendido algo a través de las tareas grupales?
	Seguridad	Solidaridad		Sí No + ò -	¿El grupo le ha enseñado a ser menos egoísta?	
		Cooperación		Siempre No todas las veces Nunca	¿Experimenta alegría al cooperar con otros?	

		Bienestar psicofísico	Comunicación	Respeto	Por algunos miembros Por el grupo en pleno Por nadie	¿Se siente respetado?
				Inclusión	Sí Algunas veces No	¿Alguna vez se sintió excluido?
			Ambiente agradable	Valoración social	Verdadero Ni falso ni verdadero Verdadero	¿El grupo reconoce sus capacidades?
				Confianza	Muy satisfecho Satisfecho Nada satisfecho	¿Cómo se siente con el clima grupal?

Fuente: elaboración del investigador

Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (MPAM-R) Ryan et al. (1997)								Calificar de 1 a 5
S = Sujeto								
Realizo actividad física...	Porque es divertido	Porque me gusta estar con mis amigos	Porque quiero tener más energía	Porque me siento bien compartiendo con otros a los que también les interesa esta actividad	Porque quiero conocer nuevas personas	Porque quiero seguir envejeciendo de manera saludable	Porque me interesa la aceptación de los demás	Porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad
S1	5	5	5	5	5	5	5	5
S2	5	5	4	4	4	4	4	4
S3	5	5	3	3	5	4	5	5
S4	5	5	5	5	3	5	4	5
S5	5	5	4	5	5	5	5	5
S6	3	3	3	3	3	3	3	3
S7	5	5	5	5	5	5	5	5
S8	5	5	5	5	4	5	5	5
S9	5	4	4	4	4	4	4	4
S10	3	5	3	3	3	4	5	5
S11	5	5	5	5	4	5	5	5
S12	5	5	5	5	5	5	4	5
S13	5	5	5	5	5	5	5	5
S14	5	5	5	5	5	5	5	5
S15	4	4	4	4	4	4	4	4
S16	5	1	5	1	3	5	1	4
S17	5	5	5	5	2	5	4	4
S18	4	4	4	4	4	4	4	4
S19	5	5	5	5	3	4	4	4
S20	5	5	5	5	5	5	5	5
S21	3	3	3	3	3	3	3	3
S22	5	5	5	5	5	5	5	5
S23	5	5	5	4	4	4	4	4
S24	3	3	3	3	3	3	3	3
S25	5	5	5	5	5	5	4	4
S26	4	4	4	4	4	4	4	4
S27	4	4	4	4	4	4	4	4
S28	4	4	4	4	4	4	4	4
S29	5	5	5	5	2	5	5	5
S30	4	5	3	4	2	4	4	4
S31	2	4	3	4	1	3	4	4
S32	3	4	3	4	1	4	4	4
S33	3	5	3	4	2	4	4	5
S34	4	4	3	4	1	3	4	4
S35	4	4	4	4	2	4	4	4
S36	5	5	5	5	5	5	5	5
S37	3	3	3	3	3	3	3	3
S38	4	4	4	4	1	4	4	4
S39	5	5	5	5	4	5	5	5
S40	4	4	4	4	4	4	4	4
S41	4	4	4	4	2	4	4	4
S42	3	3	3	3	3	3	3	3
S43	4	4	4	5	3	5	5	4
S44	3	3	3	3	3	3	3	3
S45	5	5	5	5	1	5	5	5
S46	5	5	3	5	1	5	5	5
S47	4	4	4	4	4	4	4	4

Fuente: elaboración del investigador