

Trabajo Final de Investigación

“La importancia de la participación de los adultos mayores en actividades físicas y sociales”



Profesor: Carlos Adolfo Bosch

Alumna: Sol Nahir Chmuj Sucarrat

Curso: Licenciatura en actividad física y deportes- Ciclo de complementación curricular.

Sede: UAI-CENTRO

Trabajo Final de Investigación

“La importancia de la participación de los adultos mayores en actividades físicas y sociales”

Alumna: Sol Chmuj.

Palabras clave: importancia, participación, adultos mayores, actividades físicas y sociales.

Preguntas: ¿Cuál es la importancia de la participación de los adultos mayores en actividades físicas y sociales?

¿Por qué hay adultos mayores que no participan de dichas actividades?

¿De qué manera se puede realizar una convocatoria que motive a los adultos mayores a participar de dichas actividades?

Resumen: Mi interés sobre este tema es porque observo una realidad y experiencias con adultos mayores que me preocupan y me llevan a adentrarme en conseguir datos de índole mixto (Sampieri 2018).

Se llevaron a cabo una serie de factores y recopilación de datos para demostrar la importancia y cuáles son los beneficios de la participación de los adultos mayores en actividades físicas y sociales. En concreto su forma de vida y cómo enfrentarla de manera activa y saludable.

Es clave generar un diseño de programas atractivos y asegurarse de que las actividades estén adaptadas a las necesidades e intereses de los adultos mayores. Se pueden incluir clases de ejercicio suave, grupos de caminata, clases de arte, clubes de lectura, bailes y más.

Es fundamental emplear estrategias motivacionales para que las personas de este grupo etario participen en dichas actividades y logren desarrollar una

mejor interacción entre sus pares, consiguiendo un desarrollo saludable para su edad y prepararse para los cambios significativos físicos y psicológicos que tendrán por delante.

Además se demuestra la prevención a contribuir enfermedades no transmisibles típicas de la edad, las cuales son de larga duración, cuya evolución es generalmente lenta. Dentro de este grupo se encuentran las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades respiratorias crónicas, la diabetes, la enfermedad renal crónica y el cáncer.

Consultar a un profesional de la educación física o de la salud antes de iniciar un programa de ejercicios será fundamental para garantizar que sea seguro y efectivo.

Luego de esta investigación, se demuestran los beneficios realizar actividad física y social para los adultos mayores, generando así independencia para sus movimientos y que sigan participando activamente de la sociedad.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
1.2 OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS.....	6
1.3 VIABILIDAD.....	6
1.4 JUSTIFICACIÓN.....	6
2. ANTECEDENTES Y MARCO TEÓRICO.....	7
3. METODOLOGÍA Y DESARROLLO.....	8

ÍNDICE DE IMÁGENES

IMAGEN 1.....	15
IMAGEN 2.....	17

1. **Introducción:** La actividad física es un motor generador de otros tipos de actividad, contribuye a sentirse vivo y pleno, tiene efectos directos e indirectos positivos sobre la vida de las personas, alimenta la vitalidad y el buen ánimo. Y lo que es más importante, es que se trata de un hábito que se encuentra a la mano de cualquier persona, en la medida de cada uno, es gratuita y tiene un impacto enorme sobre la calidad de vida.

Sin embargo, muchas personas llevan un estilo de vida sedentario¹, lo que provoca un envejecimiento temprano y la aparición de numerosas enfermedades. El presente trabajo relaciona la participación a través de la actividad física como elemento que contribuye a la salud y a la calidad de vida de las personas mayores. Se pretende demostrar los beneficios físicos y mentales de quienes participan en actividades variadas de índole físico y social.

Planteo del problema: Según experiencias previas y entrevistas con adultos mayores, se pudo vivenciar la falta de espacios sociales en los que ellos puedan vincularse con sus pares, así como también participar de actividades grupales. La problemática es la no participación o poca concurrencia de este grupo tan grande de la sociedad a dichas actividades. Para ello, se estudiará la relevancia de la actividad física para conseguir y mantener una vida saludable y activa, que ayude a mejorar la relación entre pares además de alcanzar una mayor independencia motriz. Es por esto que, a través de la motivación se los invita a participar de las propuestas lúdicas y activas, con las que con el paso del tiempo, se notan mejoras en las condiciones psicomotrices de estos adultos mayores.

1.2 Objetivo general: Demostrar la importancia de la participación de los adultos mayores en actividades físicas y sociales

Objetivos específicos: Incrementar la participación de los adultos mayores en actividades físicas y sociales mediante convocatorias específicas en diferentes espacios.

Demostrar los beneficios físicos y mentales de las personas que participan en dichas actividades.

Explicar que tipos de actividades son fundamentales para el no deterioro de las facultades mentales y físicas para los adultos mayores.

1.3

Viabilidad.

Esta investigación es viable ya que se basa en antecedentes previos, es un tema real en el que se puede experimentar a través de la práctica y basándose en experiencias previas. Se prueba la teoría desde la práctica. Además a través de la entrevista e historias de vida se recolectan datos verídicos que se relacionan directamente con esta información. En cuanto a la participación de los adultos mayores en este tipo de actividades, se propondrán diferentes convocatorias para motivarlos a que concurran a ellas.

1.4 Justificación: Este es un trabajo de investigación de índole descriptiva y explicativa, en el que se busca abordar la importancia de la participación de los adultos mayores en actividades físicas y sociales. Se abordan diferentes tópicos, como la falta de concurrencia a actividades tanto individuales como grupales, los beneficios de la actividad física en adultos mayores, la importancia de la sociabilización con sus pares en determinadas edades, la prevención de enfermedades al realizar estas actividades, cómo debe ser la convocatoria a dichos espacios, entre otros.

Se aborda desde la observación y experiencias previas realizadas en geriátricos, salones y espacios al aire libre con personas de este sector de población, en los cuales se detectó la necesidad de los adultos mayores para la participación en actividades tanto físicas como sociales. A partir de esta necesidad surge el trabajo de investigación. La idea es describir, explicar y poder encontrar una nueva mirada, para alcanzar posibles soluciones a este tema brindando así herramientas no solo para estas personas sino también para los profesionales que deseen contribuir a la causa.

2. Antecedentes:

Investigación de Argentina. Fundación Interamericana del corazón-argentina. Demuestra la importancia de la participación de los adultos mayores en actividades físicas y sociales. Plantea beneficios de la actividad física. Autora Gabriela Lozano (FIC).

<https://fnv.org.ar/wp-content/uploads/2020/04/Guia-actividad-fisica-personas-mayores.pdf>

Investigación de Málaga: estudia la actividad física como elemento de participación y calidad de vida en las personas mayores. Utiliza el método de datos descriptivos basándose en su objeto de estudio que son las personas mayores de 65 años. Autora Inmaculada Herranz Aguayo

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092013000200003

Investigación de España, en relación a la actividad física y social de los adultos mayores. Favorece la participación y socialización entre las personas de la tercera edad. Autora Nerea Ruiz Oliva.

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/10629/TFG-G1061.pdf?sequence=1>

Investigación basada en el Círculo de abuelos de la Comunidad La Rosaleda. Se busca como objetivo utilizar estrategias motivacionales invitando a participar a los adultos mayores a actividades lúdicas para alcanzar una mejor calidad de vida en esta etapa. Autor Lic. Juan Ignacio Molina Camacho

<https://www.efdeportes.com/efd187/participacion-de-los-adultos-mayores.htm>

Marco teórico

El trabajo se propone demostrar la importancia de la participación de los adultos mayores en actividades físicas y sociales. Se define adulto mayor a todas aquellas personas mayores a 60 años, quienes comienzan a tener el deterioro típico de la edad ya sea fisiológicamente como mentalmente. Según la OMS las personas de 60 a 74 años son considerados de edad avanzada, de 75 a 90 años viejas o ancianas, y los que sobre pasan los 90 años se les denomina grandes, viejos o longevos.

La idea es buscar una estrategia motivacional desde otra mirada, siempre desde el lugar de educador, para incentivar la incorporación del adulto mayor a dichas actividades. Se realiza un diagnóstico a través de entrevistas, test psicológicos e historias de vida en los cuales se demuestra que existe desmotivación por la práctica de estas actividades. A partir de esta necesidad se elabora una estrategia, para aumentar la participación de los mismos en dichas actividades.

La necesidad de realizar actividades físicas recreativas es un fenómeno contemporáneo y resulta cada vez más importante para aumentar la calidad de vida de la sociedad. Además tiene gran significación para combatir el sedentarismo¹ que aparece cada vez más temprano en las personas. A partir de esto, se busca lograr la formación multilateral y multifacética del hombre nuevo al que se aspira formar en el presente y para el futuro.

El envejecimiento es un proceso que está rodeado de muchas concepciones falsas, de temores, creencias y mitos. Envejecer significa adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano por un lado del ambiente social por el otro (Alvarado García 2014).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como el *"Proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios en las características de las especies durante todo el ciclo de la vida; esos cambios producen una limitación de la adaptabilidad del organismo en relación con el medio. Los ritmos a que estos cambios se producen en los diversos órganos de*

un mismo individuo o en distintos individuos no son iguales". Entonces, para lograr una vejez exitosa se debe mantener una participación activa en roles sociales y comunitarios.

Por otra parte se ha comprobado que en la tercera edad, la actividad física - intelectual y el interés por el entorno canalizadas a través de actividades de recreación y ocio productivo, favorecen el bienestar y la calidad de vida de los individuos.

Como afirma Nerea Ruiz Oliva *"Si una persona lleva una vida saludable, participativa y activa, es beneficioso tanto como para la propia persona, como para la familia, afectando directamente en la sociedad en general, llegando a poder ser imprescindible para las diferentes situaciones que se le pueden presentar en la vida diaria".*

La participación de adultos mayores en actividades físicas y sociales es de gran importancia por una serie de razones:

1. Salud física: El ejercicio regular en adultos mayores ayuda a mantener la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio, lo que puede reducir el riesgo de caídas y lesiones. También puede mejorar la salud cardiovascular y la densidad ósea, lo que es crucial para prevenir enfermedades como la osteoporosis.
2. Salud mental: La participación en actividades sociales y físicas puede tener un impacto significativo en la salud mental de los adultos mayores. Puede reducir el riesgo de depresión y ansiedad, mejorar la función cognitiva y promover un mayor bienestar emocional en general.
3. Prevención de enfermedades: La actividad física regular puede ayudar a prevenir o controlar enfermedades crónicas comunes en la tercera edad, como la diabetes tipo 2, la hipertensión y la obesidad. Además, puede reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

4. Socialización: La participación en actividades sociales proporciona una red de apoyo y un sentido de pertenencia a la comunidad. Puede ayudar a combatir la soledad y el aislamiento, problemas comunes entre los adultos mayores.
5. Calidad de vida: La combinación de actividades físicas y sociales puede mejorar la calidad de vida en la tercera edad. Los adultos mayores que participan en estas actividades a menudo experimentan una mayor satisfacción con la vida y un mayor sentido de propósito.
6. Mantenimiento de habilidades y autonomía: La participación en actividades físicas puede ayudar a mantener la independencia funcional de los adultos mayores al preservar sus habilidades motoras y de la vida diaria.
7. Reducción de costos de atención médica: Al mantenerse activos y socialmente comprometidos, los adultos mayores pueden reducir la necesidad de atención médica y hospitalizaciones, lo que a su vez disminuye los costos relacionados con la atención médica.
8. Fomento del envejecimiento activo: La participación en actividades físicas y sociales promueve el concepto de envejecimiento activo, que se basa en vivir de manera saludable, involucrarse en la comunidad y disfrutar de la vida en la tercera edad.
9. Calidad de vida: La combinación de actividades físicas y sociales puede mejorar la calidad de vida en la tercera edad. Los adultos mayores que participan en estas actividades a menudo experimentan una mayor satisfacción con la vida y un mayor sentido de propósito.
10. Mantenimiento de habilidades y autonomía: La participación en actividades físicas puede ayudar a mantener la independencia funcional de los adultos mayores al preservar sus habilidades motoras y de la vida diaria.

11.Reducción de costos de atención médica: Al mantenerse activos y socialmente comprometidos, los adultos mayores pueden reducir la necesidad de atención médica y hospitalizaciones, lo que a su vez disminuye los costos relacionados con la atención médica.

La participación de adultos mayores en actividades físicas y sociales es fundamental para promover un envejecimiento saludable, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Esto no solo beneficia a los adultos mayores, sino que también tiene un impacto positivo en la sociedad en general al reducir la carga de los sistemas de salud y promover una comunidad más inclusiva y participativa.

En cuanto a la falta de participación de adultos mayores en actividades físicas y sociales se puede decir que se debe a una serie de razones, entre las cuales se incluyen las limitaciones físicas; problemas de salud crónicos o discapacidades físicas que limitan su capacidad para participar en actividades físicas. Esto incluye problemas como la artritis, la osteoporosis, lesiones previas o problemas cardiovasculares. Es importante destacar que el aislamiento social en adultos mayores es una preocupación seria, y se deben tomar medidas para abordarlo. Fomentar la participación en actividades sociales, mantener conexiones con amigos y familiares, y brindar apoyo a aquellos que puedan estar en riesgo de aislamiento son medidas esenciales para mejorar la vida de los adultos mayores y promover un envejecimiento activo₂ y saludable.

La falta de acceso; a instalaciones adecuadas, como gimnasios o centros de recreación, puede ser un obstáculo para la participación en actividades físicas. La distancia, la falta de transporte o la falta de recursos económicos pueden dificultar el acceso a estas instalaciones.

La falta de información; algunos adultos mayores pueden no estar al tanto de las oportunidades disponibles en dichas actividades. El desconocimiento sobre programas y actividades disponibles puede ser un obstáculo importante.

2. envejecimiento activo: según la OMS “proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”

Preocupaciones de seguridad; los adultos mayores pueden tener preocupaciones acerca de la seguridad al participar en actividades físicas, especialmente si han experimentado lesiones previas o problemas de salud. El temor a caídas o lesiones puede desalentar la participación.

La falta de motivación; algunos adultos mayores pueden perder la motivación para participar en actividades físicas o sociales debido a la soledad, la depresión, la falta de interés o la percepción de que no hay un propósito significativo en hacerlo.

El estigma social es un factor que incide en la sociedad. A menudo se demuestran estereotipos negativos sobre el envejecimiento, lo que puede llevar a que los adultos mayores se sientan excluidos o menospreciados. Esto puede hacer que algunos eviten participar en actividades sociales.

La falta de tiempo; aunque esto puede variar, algunos adultos mayores pueden sentir que no tienen suficiente tiempo debido a obligaciones familiares, cuidado de otros miembros de la familia o responsabilidades laborales.

Hay barreras culturales y de género, que en algunas sociedades desalientan la participación de adultos mayores en actividades físicas o sociales. Además, las expectativas de género pueden influir en su participación, especialmente en lo que respecta a las actividades físicas.

Para abordar estos desafíos y fomentar la participación de adultos mayores en actividades físicas y sociales, es importante proporcionar opciones accesibles, adaptadas a las necesidades individuales, y promover la conciencia sobre los beneficios de dichas actividades. También es fundamental trabajar para eliminar estigmas y prejuicios relacionados con la edad, y fomentar un entorno inclusivo y de apoyo para todas las edades (Gabriela Lozano 2018).

Las actividades sociales son esenciales para el bienestar de los adultos mayores, ya que promueven la salud mental, el bienestar emocional y la

calidad de vida en general. Fomentar la participación en actividades sociales es una parte importante del enfoque en el envejecimiento activo y saludable.

Para lograr un envejecimiento activo y saludable es fundamental tener en cuenta el concepto de alfabetización física, como afirma International Physical Literacy Association, mayo, 2014; *“es la motivación, la confianza, la competencia física, el conocimiento y la comprensión para valorar y asumir la responsabilidad de participar en actividades físicas de por vida”*.

Esto significa que las personas alfabetizadas físicamente (Mariano Saddemi 2023) pueden hacer lo siguiente:

- Desarrollar constantemente la motivación y la capacidad para comprender, comunicar, aplicar y analizar diversas formas de movimiento.
- Demostrar una variedad de movimientos con confianza, competencia, creatividad y estrategia en una amplia gama de actividades físicas relacionadas con la salud.
- Tomar decisiones saludables y activas que sean beneficiosas y respetuosas para ellos mismos, para los demás y para su entorno.

El Desarrollo Atlético a Largo Plazo (o LTAD - Long Term Athlete Development en inglés) es un camino de varias etapas de entrenamiento, competencia y recuperación que guía la experiencia de un individuo en el deporte y la actividad física. (Mariano Saddemi 2023)

Imagen 1.

RESUMEN DEL DESARROLLO DEL DEPORTISTA A LARGO PLAZO

Active Start Inicio Activo - Desarrollo de habilidades de movimiento básicas - Desarrollo mental, cognitivo y emocional integrado - No sedentaria durante más de 60 minutos, excepto cuando duerme (mantenerse en movimiento) - Alguna actividad física organizada - Exploración de riesgos y límites en entornos seguros - Entorno de movimiento activo combinado con gimnasia y programas de natación bien estructurados - Actividad física diaria con énfasis en diversión	FUNDamentals FUNDamentales - Desarrollo general de habilidades de movimiento - Integración mental, cognitiva y desarrollo emocional - ABC del atletismo: agilidad, equilibrio, coordinación y velocidad en múltiples entornos (interior, exterior, nieve / hielo, en / sobre el agua y en el aire) - Desarrollar la fuerza mediante el uso de sus propios ejercicios de peso corporal - Introducir reglas simples de juego limpio y ética del deporte - Programas bien estructurados sin periodización - Actividad física diaria, aún enfatizando la diversión - Introducción a una variedad de habilidades deportivas	Learn to Train Aprender a Entrenar - Desarrollo general de habilidades deportivas - Etapas de aprendizaje de habilidades principales: todas las habilidades deportivas básicas deben aprenderse antes de entrar en la pubertad o en la etapa Train to Train - Desarrollo mental, cognitivo y emocional integrado - Desarrollar fuerza mediante el uso de su propio peso corporal, agregando balón medicinal y balón suizo - Identificación y desarrollo de talentos - Periodización simple o doble - Competencia modificada centrada en desarrollo de habilidades - Oportunidades para participar en múltiples deportes	Train to Train Entrenar por Entrenar - Desarrollo de hab. específicas del deporte - Etapas principales de desarrollo físico: aeróbica, velocidad y fuerza. - El inicio de la aceleración del crecimiento, la velocidad máxima de crecimiento (PHV) (la tasa de crecimiento más rápida después de que el crecimiento se desacelera) y el inicio de la menarca son los marcadores biológicos - Desarrollo mental, cognitivo y emocional integrado - Introducir pesas libres para el entrenamiento de fuerza - Evaluaciones musculoesqueléticas frecuentes durante el estirón del crecimiento - Selección y desarrollo de talentos - Especialización deportiva hacia el final de la etapa; sin especialización en evento o puesto todavía - Periodización simple o doble - Entrenamiento deportivo específico de seis a nueve veces por semana, incluidos deportes complementarios
Train to Compete Entrenar para Competir - Modelar aspectos de la competencia en el entrenamiento. - Acondicionamiento físico específico para deportes, eventos y / o posiciones - Preparación táctica técnica específica para deportes, eventos y / o posiciones - Especialización en eventos y / o puestos específicos - Desarrollo mental, cognitivo y emocional integrado - Optimizar la preparación mental - Periodización simple, doble o triple - Entrenamiento físico, táctico y técnico específico para deportes de 9 a 12 veces por semana	Train to Win Entrenar para Ganar - Modelar todos los aspectos posibles de la competición en el entrenamiento. - Mantenimiento o mejora de capacidades físicas - Mayor desarrollo de habilidades técnicas y tácticas - Desarrollo mental, cognitivo y emocional integrado - Maximizar la preparación mental - Rendimiento bajo demanda - Periodización simple, doble, triple o múltiple - Recesos preventivos frecuentes - Entrenamiento físico, táctico y técnico específico para deportes de 9 a 15 veces por semana	Active for Life Activo por vida Active for Life (tres corrientes s/ participante): Competitive for Life, Fit for Life and Sport and Physical Activity Leaders. Los participantes pueden estar activos en múltiples corrientes dependiendo de su participación en el deporte y la actividad física. Competitive for Life - Mínimo de 60 minutos de actividad diaria moderada o 30 minutos de actividad intensa para adultos - Cualquier persona activa con ganas de competir en cualquier deporte organizado - Incluye participantes en juegos de liga de alto nivel a través de competencias de campeonato. - Competiciones selectivas basadas en la edad, la cultura, el empleo, la capacidad, etc., como Juegos de Maestros, Juegos de las Tierras Altas, Juegos Militares / Policiales / Bomberos y Juegos Paradeportivos.	Fit for Life - Mínimo de 60 minutos de actividad diaria moderada o 30 minutos de actividad intensa para adultos - Pasar del deporte competitivo a las actividades recreativas - Mantener un estilo de vida activo al continuar participando en actividad física organizada o no organizada. - Ser activo participando en deportes no organizados o actividad física que puede ser desconocida Sport and Physical Activity Leaders* - Pasar del deporte competitivo al voluntariado como entrenadores, oficiales o administradores. - Al retirarse del deporte competitivo, pasar a carreras relacionadas con el deporte como entrenador, arbitraje, administración deportiva, pequeñas empresas o medios de comunicación. - Utilizar la experiencia, ya sea de participación previa o educación, para ayudar a garantizar un entorno positivo para los participantes. * Activo de por vida si se logra la alfabetización física antes de la etapa Train to Train

En esta investigación, se aplica la séptima y última etapa “Activo por vida”, que consta en realizar actividad física o participar de algún deporte de forma moderada para mantener un estilo de vida activo. De no continuar realizando actividad, se puede participar desde un punto de vista un poco más social como arbitrar partidos, administración deportiva, brindar información

saludable en medios de comunicación; simplemente desde la experiencia para ayudar a garantizar un entorno positivo para los participantes.

La participación en actividades físicas y sociales puede generar una amplia gama de sentimientos y emociones en adultos mayores. Para eso es importante diferenciar estos dos conceptos.

Como afirma Nico Frijda, Psicólogo Clínico holandés, *“La emoción es un proceso inconsciente e incontrolable, surge, por algo, de manera espontánea”*. Las emociones son temporales, nos preparan para la acción, es decir, funcionan como fuerzas motivadoras que nos prepara para luchar o quizás mejor huir. Su reacción física nos alerta de su presencia y para otras personas está claro cuáles son nuestras emociones a partir de nuestra conducta.

Mientras, *“los sentimientos son la interpretación de las emociones”*, como dice Nico Frijda; somos más conscientes de ellos, es decir, reflexionamos al percibir un sentimiento y tomamos decisiones al respecto.

Los sentimientos son duraderos y pueden ser o no ser congruentes con la conducta, porque podemos decidir sobre ellos y ocultarlos de manera voluntaria.

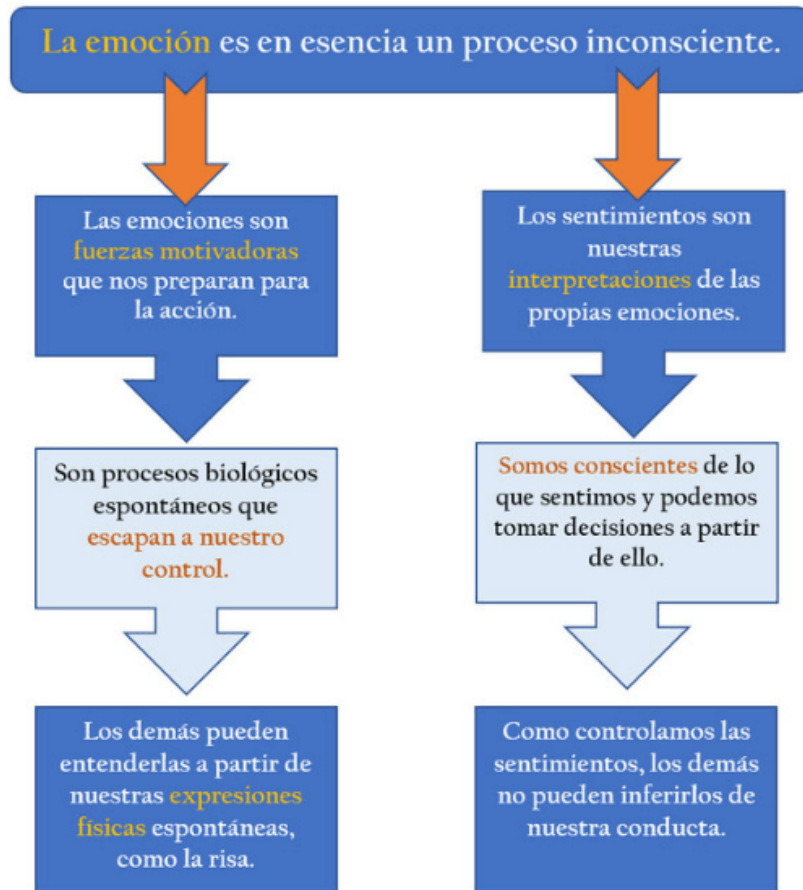


imagen 2

Estos sentimientos pueden ser tanto inmediatos como a largo plazo, y contribuyen significativamente a su bienestar emocional y mental. Algunos de los que suelen experimentar los adultos mayores que participan en actividades físicas y sociales incluyen:

1. **Felicidad:** La participación en actividades físicas y sociales a menudo les brinda momentos de alegría y diversión, lo que aumenta su satisfacción y bienestar emocional.
2. **Satisfacción:** Lograr objetivos o superar desafíos en las actividades puede generar una gran satisfacción personal y autoestima.
3. **Conexión:** La interacción con otros participantes les proporciona un sentido de pertenencia y conexión social. Pueden establecer nuevas amistades y fortalecer las existentes.

4. **Empoderamiento:** La participación en actividades físicas puede hacer que se sientan empoderados al mejorar su salud física y bienestar general. Pueden sentir que tienen un mayor control sobre su salud y calidad de vida.
5. **Confianza:** A medida que mejoran en sus habilidades y se enfrentan a nuevos desafíos, pueden ganar confianza en sí mismos.
6. **Optimismo:** La actividad física y la interacción social pueden mejorar su perspectiva y actitud hacia la vida, lo que contribuye a una mayor sensación de optimismo.
7. **Reducción del estrés:** La participación en actividades físicas y sociales a menudo ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Estas actividades ofrecen un respiro de las preocupaciones cotidianas.
8. **Logro personal:** Alcanzar metas personales, como caminar una cierta distancia o aprender una nueva habilidad, puede generar un sentimiento de logro y orgullo.
9. **Bienestar general:** La combinación de actividad física y social puede mejorar el bienestar general, incluyendo la salud física, mental y emocional.
10. **Sentido de pertenencia:** Al participar en grupos y actividades sociales, pueden sentir que forman parte de una comunidad y que tienen un lugar importante en ella.
11. **Diversión:** Muchas actividades sociales y físicas están diseñadas para ser divertidas, y disfrutar de la diversión y la alegría es un sentimiento común entre los participantes.
12. **Motivación:** La participación en actividades puede motivarlos a mantenerse activos y comprometidos en su bienestar a lo largo del tiempo.

En resumen, la participación en actividades físicas y sociales puede generar una serie de emociones positivas que contribuyen a la calidad de vida y al bienestar de los adultos mayores. Estos sentimientos refuerzan la importancia de promover un enfoque de envejecimiento activo y saludable.

A pesar de ello, los adultos mayores que experimentan aislamiento social a menudo enfrentan una serie de emociones y desafíos que pueden tener un impacto negativo en su bienestar y salud mental. Algunos de los sentimientos y efectos comunes asociados con el aislamiento en la sociedad incluyen:

1. **Soledad:** es uno de los sentimientos más comunes experimentados por los adultos mayores que están aislados. Pueden sentirse solos y desvinculados de sus redes sociales y comunitarias.
2. **Depresión:** El aislamiento social a largo plazo puede aumentar el riesgo de depresión en los adultos mayores. La falta de interacción social y el sentimiento de estar desconectado de los demás pueden contribuir a la depresión.
3. **Ansiedad:** La soledad y el aislamiento pueden generar preocupaciones y ansiedad sobre el futuro, la salud y la seguridad. Los adultos mayores pueden sentirse más vulnerables y preocupados debido a la falta de apoyo social.
4. **Baja autoestima:** El aislamiento social puede llevar a una disminución de la autoestima y la autovaloración, ya que los adultos mayores pueden sentir que no son valorados o que no tienen un papel significativo en la sociedad.
5. **Sentimientos de inutilidad:** El aislamiento puede hacer que los adultos mayores sientan que no tienen un propósito o un papel activo en la comunidad. Esto puede llevar a sentimientos de inutilidad y desesperanza.
6. **Agravamiento de problemas de salud:** La falta de interacción social puede afectar negativamente la salud física y mental de los adultos

mayores. Puede contribuir a un aumento de la hipertensión, el estrés y otros problemas de salud.

7. **Declive cognitivo:** mayor riesgo de declive cognitivo y deterioro de las funciones mentales. La estimulación cognitiva que proviene de la interacción social es esencial para mantener la mente activa.
8. **Reducción de la calidad de vida:** En general, el aislamiento social tiene un impacto negativo en la calidad de vida de los adultos mayores. Pueden experimentar una disminución en su satisfacción general con la vida y su bienestar.

Motivar a adultos mayores para que participen en actividades físicas y sociales puede ser un desafío, pero es fundamental para su bienestar.

La empatía, el respeto, la paciencia, escuchar sus inquietudes y necesidades, adaptar las actividades para que sean inclusivas y acogedoras; son algunas de las claves a tener en cuenta para conseguir el objetivo.

La convocatoria hacia ellos para que participen en actividades físicas y sociales puede realizarse de diversas maneras para maximizar su participación. Estas son algunas estrategias efectivas:

1. **Información sobre beneficios:** se debe comenzar por educar a los adultos mayores sobre los numerosos beneficios de participar en actividades físicas y sociales, como mantener la salud física y mental, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Cuanto más comprendan los beneficios, más motivados estarán.
2. **Personalización:** Reconocer y respetar las necesidades y preferencias individuales de cada persona. Las actividades deben adaptarse a sus niveles de habilidad, intereses y limitaciones.
3. **Programas de ejercicio adaptados:** Ofrecer programas de ejercicio específicamente diseñados para adultos mayores, con ejercicios de bajo impacto y enfoque en la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. Esto les ayudará a sentirse cómodos y seguros al participar.

4. **Grupos de apoyo y compañía:** Fomentar la creación de grupos o clubes sociales donde puedan compartir intereses y establecer relaciones significativas. La camaradería y el apoyo mutuo pueden ser motivadores poderosos.
5. **Comunicación abierta:** Escuchar a los adultos mayores y comprender sus preocupaciones. Asegúrate de que se sientan escuchados y ten en cuenta sus deseos y necesidades en la planificación de actividades.
6. **Variedad de actividades:** Ofrecer una variedad de actividades para que los adultos mayores puedan elegir las que les resulten más atractivas. Pueden incluir caminatas, bailes, yoga, clases de arte, juegos de mesa y más.
7. **Fomenta la autonomía:** Animar a los adultos mayores a tomar decisiones y a ser parte activa en la elección de actividades. Esto les dará un sentido de control y pertenencia.
8. **Celebración de logros:** Reconocer y celebrar los logros, grandes y pequeños. Puede ser desde completar una caminata diaria hasta participar en una actividad social. El reconocimiento puede ser un fuerte motivador.
9. **Invitación de amigos y familiares:** Animar a los adultos mayores a invitar a amigos, familiares o compañeros para que se unan a ellos en las actividades. La compañía de personas conocidas puede hacer que las actividades sean más atractivas.
10. **Recompensas y desafíos amigables:** Crear desafíos amigables y recompensas para motivar la participación. Por ejemplo, un sistema de puntos o premios para aquellos que asisten regularmente a las actividades.
11. **Flexibilidad y adaptabilidad:** se debe reconocer que los adultos mayores pueden tener días en los que se sientan menos motivados o enfrenten

problemas de salud. Fomenta la flexibilidad y la adaptabilidad en la programación de actividades.

12. Modelo a seguir: Demostrar tu compromiso con la promoción de un estilo de vida activo y social participando tú mismo en las actividades. Los adultos mayores pueden encontrar motivación al ver que alguien más joven también valora estas actividades.

13. Educación continua: Brinda información actualizada sobre las actividades y los beneficios, y organiza charlas informativas o talleres relacionados con la salud y el envejecimiento activo.

Algunas maneras de incrementar la participación de los adultos mayores a las actividades físicas y sociales son los folletos y carteles que se pueden colocar en lugares concurridos, como centros comunitarios, clínicas médicas, supermercados y bibliotecas. Estos materiales deben ser atractivos visualmente y contener información clave sobre las actividades y cómo unirse. La publicidad local, al utilizar anuncios en periódicos locales, revistas comunitarias, estaciones de radio locales y sitios web comunitarios para promocionar las actividades. Es bueno asegurarse de incluir información sobre los beneficios de participar. Redes sociales y sitios web, publicando regularmente sobre los eventos a realizar y compartir historias de éxito de quienes ya participan. Eventos de lanzamiento; alianzas con organizaciones locales, al colaborar con organizaciones locales, como clubes de jubilados, centros de atención diurna, iglesias y grupos de voluntariado, para difundir información sobre las actividades entre sus miembros. Con los programas de boca a boca, se anima a los participantes actuales a invitar a amigos y familiares. Colaboración con profesionales de la salud; se trabaja en conjunto con profesionales de la salud locales, como médicos, fisioterapeutas y trabajadores sociales, para referir a los adultos mayores a las actividades como parte de un enfoque de bienestar integral.

Y por último, como estrategia se pueden contratar entrenadores y profesionales de la educación física con experiencia en trabajar con adultos

Mayores. La presencia de profesionales cualificados puede aumentar la confianza de los participantes.

Además, se puede aprovechar una idea de marketing que es la evaluación y retroalimentación, también conocido como feedback³. Pedir a los participantes que proporcionen retroalimentación sobre las actividades mediante encuestas y entrevistas; para recolectar datos y utilizar esta información para mejorar y ajustar los programas según sus necesidades y deseos.

Independientemente de la estrategia de publicidad que se elija, es importante que la información sea clara, accesible y atractiva para el público objetivo. También, proporcionar información de contacto clara para responder a preguntas y facilitar la inscripción.

Existen una amplia variedad de actividades sociales destinadas a adultos mayores, diseñadas para promover la interacción, la diversión y el enriquecimiento. Estas son otras actividades sociales populares para adultos mayores:

Clases de arte y manualidades: Actividades creativas como la pintura, la cerámica y la artesanía permiten a los adultos mayores expresar su creatividad y compartir intereses comunes.

Clases de cocina: Aprender a cocinar platos nuevos y saludables puede ser una experiencia social y educativa.

Clubes de lectura: Grupos de adultos mayores se reúnen para discutir libros y compartir su amor por la lectura.

Actividades al aire libre: Paseos, caminatas, jardinería y excursiones al aire libre ofrecen una excelente oportunidad para disfrutar del entorno natural y la compañía de otros.

Grupos de discusión y charlas: Organizar grupos de discusión sobre temas en común, como historia, política o actualidad, puede estimular conversaciones significativas.

3. feedback: “es una respuesta dada a algún estímulo como forma de evaluarlo. No estamos refiriendo a la respuesta que los clientes pueden dar a lo que se les ofrece” según afirma Hedgar Higuerey.

Juegos de mesa y cartas: Jugar a juegos de mesa y cartas, como ajedrez, bridge, dominó o Scrabble, es una forma divertida de socializar.

Coros y grupos de canto: Cantar en un coro o participar en un grupo de canto es una actividad social divertida y gratificante.

Programas de voluntariado: Ofrecerse como voluntario para organizaciones benéficas locales o proyectos comunitarios permite a los adultos mayores contribuir a la sociedad mientras interactúan con otras personas.

Talleres de habilidades: Talleres que enseñan nuevas habilidades, como idiomas, fotografía, informática o costura, fomentan el aprendizaje y la interacción social.

Reuniones de clubes y asociaciones: Unirse a clubes o asociaciones locales, como clubes de jubilados, grupos de senderismo, clubes de automóviles clásicos o grupos de aficionados, proporciona una base para interactuar con personas que comparten intereses similares.

Actividades intergeneracionales: Programas que fomentan la interacción entre adultos mayores y jóvenes, como la lectura en escuelas o actividades conjuntas con nietos, son enriquecedores y emocionalmente gratificantes.

Eventos culturales y artísticos: Asistir a conciertos, exposiciones de arte, obras de teatro, museos y otras actividades culturales y artísticas en grupo puede ser una experiencia social estimulante.

Grupos de apoyo: Unirse a grupos de apoyo específicos, como grupos de duelo, grupos de enfermedades crónicas o grupos de salud mental, proporciona un espacio seguro para compartir experiencias y obtener apoyo emocional.

Estas actividades pueden variar según la comunidad y la disponibilidad local, por lo que es importante investigar las opciones del área y elegir las

que mejor se adapten a los intereses y necesidades de los adultos mayores según sus niveles de movilidad y habilidades.

Metodología y desarrollo

La metodología que se va a emplear para el desarrollo y fundamentación de esta investigación se centra en un análisis descriptivo y explicativo con producción de datos de índole cualitativos y otros cuantitativos, basados en antecedentes de trabajos de movilidad articular y actividades sociales. Además se utilizarán diferentes herramientas de recolección de datos como entrevistas y charlas de intercambio como historias de vida de adultos mayores.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) aproximadamente un 60% de la población a nivel mundial, no realiza suficiente actividad física, lo que se denomina sedentarismo.

Por eso primero es importante explicar cuales son los beneficios de realizar actividad física y social. Primero se nombrarán los beneficios a nivel social e interactivo con otros pares de su grupo etario:

1. **Reducción del aislamiento y la soledad:** El envejecimiento a menudo viene acompañado de una mayor probabilidad de aislamiento social y soledad, lo que puede tener un impacto negativo en la salud mental y emocional. Participar en actividades sociales brinda la oportunidad de establecer conexiones significativas con otras personas, lo que ayuda a combatir el aislamiento.
2. **Apoyo emocional:** Las actividades sociales proporcionan un entorno donde los adultos mayores pueden compartir experiencias, preocupaciones y alegrías con sus pares. Esto les brinda apoyo emocional y la oportunidad de hablar sobre temas que les preocupan.
3. **Estimulación cognitiva:** Participar en conversaciones, juegos y actividades sociales puede estimular la mente y mejorar la función

cognitiva. Mantener la mente activa a través de interacciones sociales puede ser beneficioso para la memoria y la agudeza mental.

4. **Desarrollo de nuevas amistades:** Las actividades sociales brindan la oportunidad de conocer a nuevas personas y desarrollar nuevas amistades. Estas conexiones pueden traer alegría y compañía a la vida de los adultos mayores.
5. **Sentido de pertenencia:** Participar en actividades sociales proporciona un sentido de pertenencia a una comunidad o grupo. Sentirse parte de algo más grande puede aumentar la autoestima y la sensación de propósito.
6. **Reducción del estrés:** La interacción social y el apoyo emocional pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. Compartir momentos agradables y risas con amigos puede tener un efecto relajante.
7. **Mejora de la salud mental:** La participación en actividades sociales puede ayudar a prevenir la depresión y la ansiedad en adultos mayores. La sensación de apoyo y conexión puede tener un impacto positivo en la salud mental.
8. **Oportunidades de aprendizaje:** Las actividades sociales a menudo involucran aprender nuevas habilidades, participar en discusiones significativas o explorar pasatiempos. Esto brinda oportunidades de crecimiento y desarrollo personal.
9. **Sentido de diversión y entretenimiento:** Las actividades sociales suelen centrarse en la diversión y el entretenimiento. Participar en actividades lúdicas, como juegos de mesa, bailes o eventos culturales, puede proporcionar momentos de diversión y alegría.
10. **Mejora de la calidad de vida:** En general, la participación en actividades sociales contribuye a una mejor calidad de vida en la tercera edad. Los adultos mayores que se mantienen socialmente

activos suelen reportar una mayor satisfacción con la vida y un mayor bienestar general.

- 14. Educación continua:** Brinda información actualizada sobre las actividades y los beneficios, y organiza charlas informativas o talleres relacionados con la salud y el envejecimiento activo.

Mejorar la psicomotricidad en adultos mayores es fundamental para mantener su independencia funcional y calidad de vida. La psicomotricidad implica la interacción entre procesos cognitivos y motores, y se refiere a la coordinación de movimientos, el equilibrio, la agilidad y otras habilidades relacionadas con la movilidad. Aquí se nombran algunas estrategias para mejorar la psicomotricidad en adultos mayores:

1. **Ejercicio físico regular:** La actividad física es esencial para mantener y mejorar la psicomotricidad. Las actividades como caminar, nadar, hacer ejercicios de resistencia y practicar yoga pueden ser beneficiosas. Es importante adaptar los ejercicios a las capacidades y necesidades individuales.
2. **Entrenamiento de fuerza:** El entrenamiento de resistencia puede ayudar a fortalecer los músculos y mejorar la coordinación motora. Puedes usar pesas ligeras o bandas de resistencia y realizar ejercicios como levantar pesas o hacer flexiones de brazos.
3. **Ejercicios de equilibrio:** Los ejercicios de equilibrio son especialmente importantes para prevenir caídas. Prueba actividades como ponerse de pie en un solo pie, caminar en línea recta con un pie delante del otro o practicar tai chi.
4. **Juegos de mesa:** Jugar juegos de mesa que requieran movimientos físicos, como el ajedrez o el dominó, puede ser una excelente manera de mantener la mente activa y mejorar la coordinación.
5. **Baile y bailes sociales:** Bailar es una actividad divertida que mejora la agilidad, el equilibrio y la coordinación. Las clases de baile adaptadas

para adultos mayores son una excelente opción. Bailes regulares o eventos especiales, como bailes de salón o noches de baile, son ideales para socializar y mantenerse activo físicamente.

6. **Actividades artísticas:** La pintura, la cerámica o cualquier actividad artística que implique la manipulación de objetos puede mejorar la destreza manual y la coordinación.
7. **Fisioterapia y terapia ocupacional:** Si un adulto mayor tiene problemas específicos de psicomotricidad, un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional puede proporcionar ejercicios y técnicas específicos para mejorar sus habilidades motoras.
8. **Estimulación cognitiva:** La psicomotricidad también depende de la función cognitiva. Juegos de memoria, rompecabezas y actividades que estimulan la mente pueden mejorar la coordinación entre los aspectos físicos y cognitivos de la psicomotricidad.
9. **Seguridad en el entorno:** Asegúrate de que el entorno donde vive el adulto mayor sea seguro y esté libre de obstáculos que puedan dificultar el movimiento y la coordinación.
10. **Alimentación saludable:** Una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede proporcionar la energía necesaria para mantenerse activo y mantener un peso saludable.
11. **Hidratación:** La hidratación adecuada es esencial para mantener la función muscular y la coordinación. Asegúrate de que el adulto mayor beba suficiente agua.
12. **Consultas médicas regulares:** Las revisiones médicas periódicas pueden ayudar a identificar y abordar cualquier problema de salud que pueda afectar la psicomotricidad.
13. **Estiramientos y movilidad:** Realizar estiramientos regularmente puede ayudar a mantener la flexibilidad y la amplitud de movimiento, lo que a su vez mejora la coordinación motora.

Es importante adaptar cualquier programa de mejora de la psicomotricidad a las necesidades y capacidades individuales de cada adulto mayor.

En mi caso, tengo la oportunidad de contar experiencias previas que tuve dando clases grupales de baile al aire libre (fitness dance), en las que se entrenan los diferentes grupos musculares y la clase cuenta con sus 3 partes; entrada en calor, desarrollo y vuelta a la calma. En cada parte se utilizan canciones con diferentes intensidades según el momento de la clase. Es notable el cambio de humor en los adultos mayores comparando el antes y el después de la clase. Se bailan diferentes ritmos latinos como salsa, reggaetón, bachata, axé, merengue, cuarteto, cumbia, entre otros. Con el paso del tiempo, aparecen los cambios físicos, muchos adelgazan de manera saludable, fortalecen sus músculos y además en cuanto a lo social, pueden tener sentido de pertenencia con sus pares. También creé un grupo de whatsapp en donde estamos comunicados constantemente y se pasa información de las clases. Cada tanto, se realizan clases especiales según la fecha del año en la que nos encontremos. Por ejemplo, a fin de año se realizó una clase especial de navidad en la que todos llevaron un accesorio o ropa roja/verde y si querían y podían, algo para compartir y brindar para despedir el año. Esos detalles generan felicidad y motivación en estas personas y se permiten pasar un momento alegre. Son notables las sensaciones y emociones positivas en ellos durante y post clases.

Mi interés sobre este tema es porque observo una realidad y experiencias con adultos mayores que me preocupan y me llevan a adentrarme en conseguir datos de índole mixto (Sampieri 2018), sobre como se sienten física y mentalmente, para poder realizar esta investigación.

Por eso, decidí tomar contacto con algunas personas de este grupo etario, utilizando el método de la entrevista para conseguir datos y generar nueva información. El objetivo es poder hacer una comparación y sacar porcentajes sobre sus emociones, sensaciones, miedos y bienestar dependiendo de si realizan actividad física y/o social o no. A continuación los registros de los datos generados.

Entrevista N°1. María 65 años, alumna de mi grupo de clases de fitness dance.

- 1) ¿Realizas algún tipo de actividad física y/o social? ¿Cuál?

Si, hago fitness dance en la plaza del Ángel Gris dos veces por semana con un grupo de compañeras de mi edad y otras más jóvenes.

- 2) ¿Como te sentís cuando realizas esta actividad? De no realizarla, ¿te gustaría hacerlo?

Me siento muy cómoda y feliz. Libero la mala onda que cargo de la semana y me divierto con las chicas. Particularmente, me encanta bailar, me voy renovada a mi casa. Me sirve para despejarme un poco de mis problemas.

- 3) ¿Cómo te sentís hoy en día emocionalmente?

Estoy muy bien, feliz por mi nietita de 1 año que es la alegría de mi vida. La cuido todos los días porque su mama trabaja y a veces eso no me permite tener el tiempo para asistir a las clases. Eso es lo único que me pone mal, porque necesito mi dosis de baile por semana. Pero estoy muy bien física y mentalmente, ya que me mantengo ocupada trabajando también.

- 4) ¿A qué le tenés miedo?

A mi edad... ¡a nada! (se ríe). No pienso mucho en eso, solamente pido que la salud me acompañe para poder seguir disfrutando de mi familia y pasar momentos lindos con ellos.

- 5) ¿Qué metas tenés de acá a corto y mediano plazo?

Bajar un poco de peso, mantenerme en forma, hacer algún viaje con amigas y poder seguir bailando.

- 6) Pregunta extra: ¿Qué consejos le darías a otra gente de tu edad que quiera realizar este tipo de actividades?

Les diría que lo hagan porque ayuda a mantener la cabeza ocupada, el cuerpo y la mente activa. Que se permitan vivir alegres, realizando cosas que los hagan felices. En mi caso, antes estaba media triste, sin ganas de nada, cansada, pero desde que arranqué estas clases no quiero dejar de bailar. La música y el baile sanan.

Entrevista N°2, José 80 años.

1) ¿Realizas algún tipo de actividad física y/o social? ¿Cuál?

No, por el momento no.

2) ¿Como te sentís cuando realizas esta actividad? De no realizarla, ¿te gustaría hacerlo?

La verdad que no quiero ir a algún lado a realizar actividad, pienso que me haría bien pero no tengo las suficientes ganas. Estoy tranquilo y mientras no me internen está todo bien.

3) ¿Cómo te sentís hoy en día emocionalmente?

Más o menos...a veces siento que estoy muy solo, mi familia vive lejos y no me visitan ni me llaman seguido. Igualmente es entendible, yo no los quiero molestar porque sé que ellos tienen muchas actividades y horarios así que me quedo tranquilo en mi casa regando las plantas o mirando el noticiero.

4) ¿A qué le tenés miedo?

A contraer mas enfermedades o que se agraven las que ya tengo.

5) ¿Qué metas tenés de acá a corto y mediano plazo?

No pienso en eso, vivo el día a día y solo espero que me llegue el momento.

6) Pregunta extra: ¿Qué consejos le darías a otra gente de tu edad que quiera realizar este tipo de actividades?

Que si les gusta que lo hagan porque va a mejorar su salud, y que van a retrasar las enfermedades que puedan contraer.

Entrevista N°3 Olga 71 años.

1) ¿Realizas algún tipo de actividad física y/o social? ¿Cuál?

Sí, hago yoga 2 veces por semana en un centro de jubilados.

2) ¿Como te sentís cuando realizas esta actividad? De no realizarla, ¿te gustaría hacerlo?

Me siento bien, es un grupo lindo de toda gente de mi edad. Se charlan temas que nos pasan a todos. El profesor explica muy bien y hacemos ejercicios adaptados y cómodos para nuestras limitaciones físicas. Es yoga tranquilo, salgo relajada y me puedo mover mejor.

3) ¿Cómo te sentís hoy en día emocionalmente?

Bien, contenta por la familia que tenemos junto a Miguel (refiriéndose a Miguel su esposo). Contenta por los logros de nuestros hijos y nietos; aparte los vemos seguido, nos divertimos mucho cuando nos juntamos para pasar el día, comer, pasear o ver los partidos de Boca juntos. Eso es muy sano para nosotros, nos dan ganas de vivir. A veces me preocupo por uno de nuestros nietos que es medio irresponsable con su trabajo, solo queremos que asiente cabeza y le vaya bien.

4) ¿A qué le tenés miedo?

No pienso mucho en eso. Pero si algo me da miedo es que les pase algo a mis nietos o hijos.

5) ¿Qué metas tenés de acá a corto y mediano plazo?

Me gustaría poder seguir yendo a yoga para bajar un poco de peso, me lo recomendó el médico. Y que me salgan bien todos los estudios de control y tiroides. Por otro lado, quisiera planear un viaje con mi esposo en un crucero, aunque lo veo un poco difícil pero nos haría muy bien. Y sino a Mendoza que no conocemos, un poco más cerca... (se ríe)

6) Pregunta extra: ¿Qué consejos le darías a otra gente de tu edad que quiera realizar este tipo de actividades?

Que lo hagan sin dudarlos, juntarse con otra gente de nuestra edad o más jóvenes hace bien, mover un poco el esqueleto ayuda a distraerse y no pensar en los problemas que tenemos de salud o en nuestro país que está tan complicado todo. Además si hacemos actividad física, podemos movernos nosotros solos por nuestra cuenta sin molestar a nadie (procede a sonreír). Todo ayuda a que estemos mejor.

Entrevista N°4 Hugo 76 años.

1) ¿Realizas algún tipo de actividad física y/o social? ¿Cuál?

No por ahora, pero debería hacerlo. Llevo una vida bastante sedentaria, sé que no es lo correcto; aunque cada tanto salgo a caminar un rato y después me siento mejor.

2) ¿Como te sentís cuando realizas esta actividad? De no realizarla, ¿te gustaría hacerlo?

Si, pero no tengo el suficiente tiempo y además tengo miedo de caerme y lesionarme otra vez. Ya que hace un año tuve una operación de cadera muy complicada y la pasé muy mal.

3) ¿Cómo te sentís hoy en día emocionalmente?

Mal, estoy depresivo porque hace poco falleció mi mamá, éramos muy pegados nosotros, ya era muy viejita y la cuidé mucho...el último tiempo era un sufrimiento constante para ella; pero me quedo tranquilo de que hicimos todo lo que estuvo a nuestro alcance hasta último momento para que esté lo mejor posible.

4) ¿A qué le tenés miedo?

Si te tengo que ser sincero, a la muerte.

5) ¿Qué metas tenés de acá a corto y mediano plazo?

No lo se, solo quiero poder seguir haciendo mi rutina, manejarme solo sin tener que molestar a ningún vecino y tratar de estar bien de salud para no terminar en un geriátrico.

- 6) Pregunta extra: ¿Qué consejos le darías a otra gente de tu edad que quiera realizar este tipo de actividades?

Que si tienen la fortaleza y el tiempo lo hagan, seguramente los va a ayudar en lo social y físicamente también. Para que no dependan de nadie y puedan hacer sus cosas solos. Es feo tener que depender de otra persona, te lo digo por experiencia.

Entrevista N°5 Adriana 68 años.

- 1) ¿Realizas algún tipo de actividad física y/o social? ¿Cuál?
Si, voy a canto y guitarra en un centro cultural. Antes hice muchísimas otras actividades como flamenco, danzas árabes, pilates, natación, idiomas, etc...si el día hubiese tenido 30 horas te juro que me las ocupaba con más actividades, siempre me gustó estar activa.

- 2) ¿Como te sentís cuando realizas esta actividad? De no realizarla, ¿te gustaría hacerlo?

Excelente, me hace muy bien. Me divierto, puedo ser yo misma, apporto canciones nuevas para aprender y siempre le pido a mi profe que me corrija para seguir mejorando y ser cada día un poquito mejor cantante y música (se ríe y hace chistes).

- 3) ¿Cómo te sentís hoy en día emocionalmente?

Muy bien, tranquila, sé que de grande pude cumplir cosas que de chica mis padres no me dejaban como tocar la guitarra, porque yo les decía que quería ser artista y parecía mala palabra eso en mi casa, así que me dedique tantos años a estudiar que dejé de lado el realizar actividad física y social. Aunque nunca me gusto demasiado el ejercicio pero si un poco más la parte cultural y social. Así que de grande lo cumplí y disfruto al hacerlo.

- 4) ¿A qué le tenés miedo?

Tengo un poco de miedo a quedarme sola ya que no tengo hermanos, mis padres fallecieron, y mi familia vive lejos. Cada

tanto nos vemos o viajo para verlos pero eso pasa cada mucho tiempo.

5) ¿Qué metas tenés de acá a corto y mediano plazo?

Seguir cantando y tocando la guitarra, hacer más viajes. Ya hice varios y muy lindos pero hay lugares nuevos que quiero conocer, por ejemplo Japón. Me seguiré esforzando para cumplir esos deseos.

6) Pregunta extra: ¿Qué consejos le darías a otra gente de tu edad que quiera realizar este tipo de actividades?

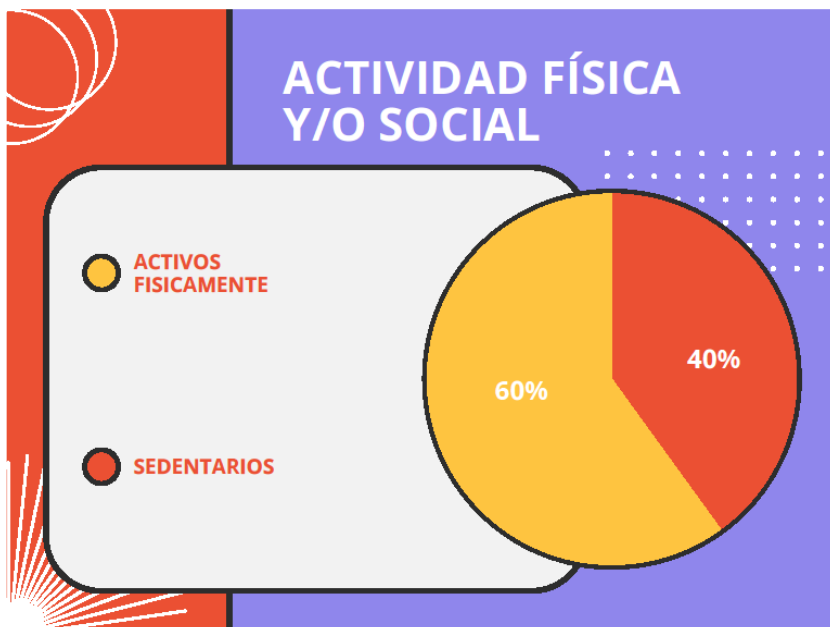
¡Que lo hagan! Que la vida es una sola y pasa rápido; no podemos dejar pasar los días así como si nada. Pasar tiempo en centros culturales, clubes o al aire libre realizando estas actividades nos ayudan a salir de casa y distraernos, pensar en cosas lindas y no dejarnos caer emocional y físicamente.

Gráficos

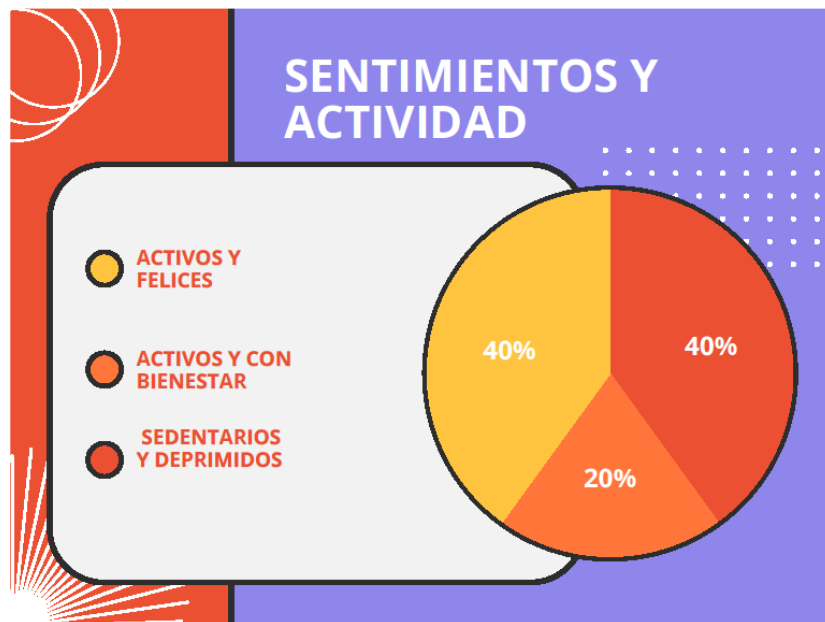
Según las entrevistas hechas a las personas nombradas anteriormente pude conseguir diferentes datos cualitativos y analizarlos mediante estos gráficos de tortas sacando datos cuantitativos como porcentajes.

Pregunta 1. Realizar actividad física o social

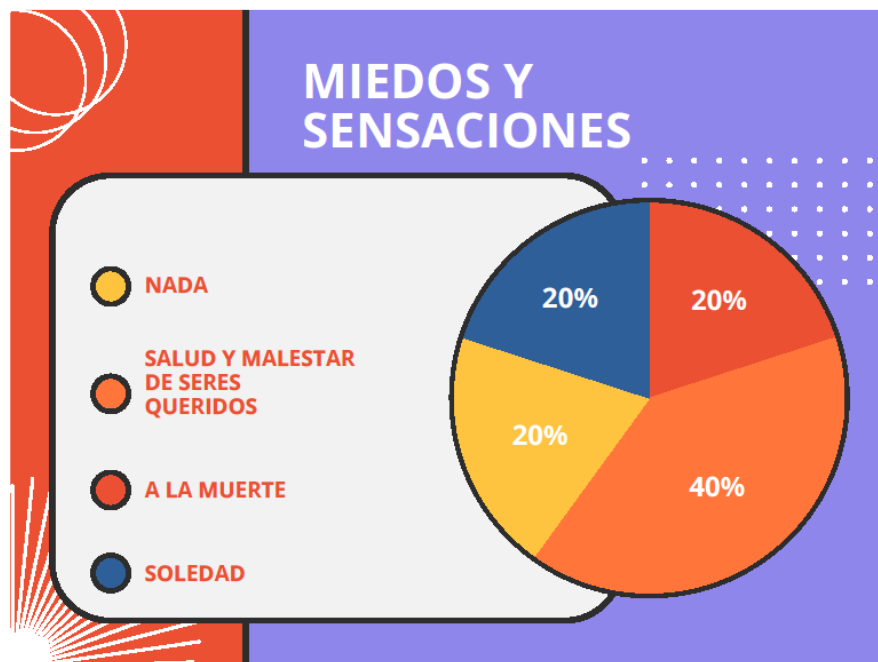
Gráfico 1



Pregunta 2 y 3. Sentimientos de quienes realizan actividad y de quienes no.
Gráfico 2



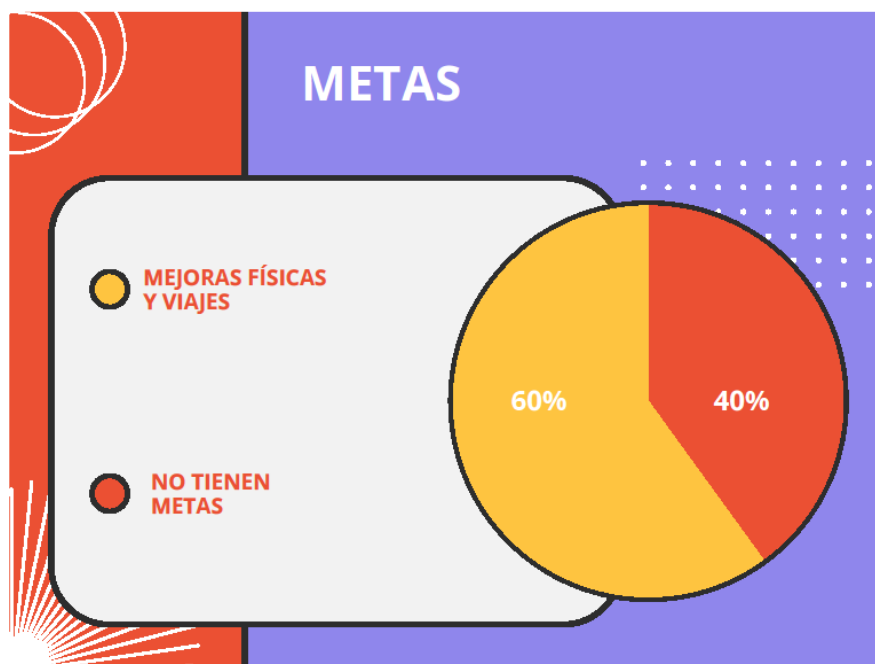
Pregunta 4. Miedos y sensaciones.
Gráfico 3



Pregunta
Gráfico 4

5.

Metas



Luego de recolectar estos datos, se puede decir que en cuanto a la pregunta 1, quienes realizan actividades físicas y sociales son el 60% de las personas entrevistadas mientras que el otro 40% lleva un estilo de vida sedentario.

En las preguntas 2 y 3 se tocan tópicos como los sentimientos al realizar actividad. Quienes son activos física y socialmente coinciden en ser alegres, tienen un bienestar general, y están con buen ánimo. A diferencia de quienes no la realizan, que son depresivos, tienen sentimientos de tristeza, depresión, y están desmotivados.

En la pregunta 4, se tratan los miedos de estas personas. Quienes son activos no le tienen miedo a nada, piensan muy poco en eso o temen por la salud de sus familiares. En cambio, los sedentarios tienen miedo a la muerte o a contraer más enfermedades, se destacan los pensamientos negativos en ellos.

Y por último en la 5ta pregunta, se toca el tema de las metas. Claramente se notan motivados a pensar en un futuro cercano o no muy lejano a los adultos mayores que realizan actividades físicas o formar parte de algún grupo. Pero

por otro lado, tenemos a los sedentarios que están completamente desmotivados y no piensan en metas.

La pregunta 6, se realizó a modo de charla e intercambio de ideas en las que también se destacan los pensamientos y actitud positiva de quienes son activos y las respuestas negativas o desganadas de los sedentarios.

Conclusión

La tercera edad es una etapa de la vida bastante delicada para la mayoría de las personas, ya que se encuentran en situaciones que nunca antes habían conocido. Aparecen grandes transformaciones tanto a nivel físico como mental, que repercute en el estado de bienestar de la persona.

Se deben tener en cuenta que dichas transformaciones repercuten en el día a día y hay que afrontarlas de la mejor manera posible. Por eso, luego de esta investigación se puede afirmar la importancia de la participación de los adultos mayores en actividades físicas y sociales. Demostrando los múltiples beneficios que se obtienen, la manera en ser parte de la sociedad y no quedar aislados. De esta manera se cumplen los objetivos de la investigación.

Siempre se deben tener en cuenta, las limitaciones y capacidades de las personas que participan en dichas actividades, siendo conscientes de los problemas que pueden llegar a surgir si no se hacen de manera correcta las actividades propuestas. Por eso es importante que las dicten profesionales de la educación física y de la salud.

Recalcar la importancia de la actividad física desde niños, es un desafío que nos servirá para toda la vida sea cual sea el estímulo que se realice. Esto causará que se reduzca la cantidad de “analfabetos físicos”, o personas sedentarias. Es fundamental educar al cuerpo durante toda nuestra vida de manera que al llegar a la etapa final, estemos lo mejor posible para movernos sin depender de nadie y poder ser partícipes de la sociedad.

Luego de la recolección de datos de índoles mixta, se confirma que las personas activas físicamente se encuentran activas, con ganas de vivir, aptos

físicamente para manejarse por sus propios medios y tienen pensamientos positivos.

Sin embargo, de quienes no realizan actividad física o social, se obtuvieron datos duros de padecimiento de motivación, sensaciones y emociones negativas, carecen de ganas de vivir, prácticamente no salen de sus casas, lo que causa el aislamiento social y se encuentran muy mal físicamente.

Por eso, la paciencia y el apoyo continuo son esenciales cuando se trata de motivar a los adultos mayores. La construcción de relaciones basadas en la confianza y el respeto también es crucial para inspirar la participación en actividades físicas y sociales.

Por último, para concluir quiero destacar lo fundamental que es tener personas de la tercera edad en nuestra sociedad, dado a todo lo que aprendemos de ellos, a su experiencia de vida, y que gracias a muchas de estas personas se alcanzaron grandes logros y avances en diferentes aspectos para nuestra sociedad. Por eso debemos tomar consciencia, generar motivación, hacerles comprender los beneficios que se consiguen mediante la actividad física y lo crucial de la interacción con sus pares para no perder el intercambio social.

Bibliografía:

- Alvarado García Alejandra María 2014
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2014000200002
- CHAT GPT
- <https://effectivehealthcare.ahrq.gov/health-topics/riesgos-de-una-vida-sedentaria#:~:text=Estilo%20de%20vida%20sedentario%20o,m%C3%A1s%20tiempo%20en%20forma%20sedentaria.>
- Escudero Manuel A., edición Junio 2019, Libro “El maravilloso sistema psíquico” La base de la psicología humana que todos debemos conocer.

- <https://www.manuelescudero.com/emociones-y-sentimientos-cual-es-la-diferencia/>
- González Serra, Diego J. (1982.): *La Motivación una orientación para su estudio*. Editorial Científico Técnica, Ciudad de la Habana.
- Higuerey Hedgar, julio 2022.
- <https://rockcontent.com/es/blog/que-es-feedback/#:~:text=El%20feedback%20es%20una%20respuesta,evaluaciones%20realizadas%20entre%20el%20equipo.>
- Molina Camacho Juan Ignacio
- <https://www.efdeportes.com/efd187/participacion-de-los-adultos-mayores.htm>
- -OMS
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organización Mundial de la Salud. Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud [Internet]. Estados Unidos. 2015 [citado 10 de mayo de 2017]. Disponible en:
- https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf?sequence=1
- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- WEB
- https://www.entrerios.gov.ar/msalud/?page_id=11666#:~:text=Las%20Enfermedades%20Cr%C3%B3nicas%20No%20Transmisibles,renal%20cr%C3%B3nica%20y%20el%20c%C3%A1ncer
- <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-sedentarismo>
- https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092013000200003