



**Motivación para la participación del género masculino en los programas de actividad física
adultos mayores**

Lisett Vanesa Gallego Muñoz

Omaira David Rueda

Mónica Marcela Betancur Jaramillo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Especialización en Gerencia Social

noviembre de 2023

**Motivación para la participación del género masculino en los programas de actividad física en
adultos mayores**

Lisett Vanesa Gallego Muñoz

Omaira David Rueda

Mónica Marcela Betancur Jaramillo

Monografía presentado como requisito para optar al título de Especialista en Gerencia
Social

Asesora

María Nela Galeano

Magíster Ingeniería Industrial- Magíster Big-Data

Magíster en Administración y Dirección de empresas

Especialista en gestión de proyectos

Especialista en finanzas y banca

Presidente Consejo Administración Cootrasena

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Especialización en Gerencia Social

noviembre de 2023

Dedicatoria

A nuestras familias por ser el apoyo incondicional, en estos meses académicos, donde estábamos en la búsqueda de ser mejores personas y profesionales, por ser nuestros principales motivadores para que nos esforzáramos y diéramos lo mejor de nosotras en la elaboración de este trabajo.

Agradecimientos

A las personas que directa o indirectamente influyeron en nuestro proceso de formación posgradual, a los docentes que con su empeño nos enseñaron que el mejor conocimiento que se puede adquirir, es aquel que transforma tu realidad y de quienes te rodean.

A mis compañeras de trabajo, por ser mis coequiperas y motivadoras en todo momento

Contenido

Listas de tablas.....	7
Tabla 1	7
Tabla 2.....	7
Listas de nexos.....	8
Resumen.....	9
Abstract	10
Introducción	11
CAPÍTULO I	13
1. Planteamiento del Problema.	13
1.1. Descripción del Problema	15
1.2. Formulación del Problema	16
2. Objetivos.	17
2.1. General:.....	17
2.1.1. Específicos.	17
3. Justificación.	18
CAPÍTULO II	20
4. Marco Referencial.	20
4.1. Marco Conceptual.	20
4.2. Marco Contextual:.....	29
4.3. Marco Legal.	31
4.4. Marco Teórico.	32
CAPÍTULO III	34
5. Diseño Metodológico.	34
5.1. Línea de investigación institucional (Programa académico).....	34
5.2. Eje temático (Programa académico).....	34
5.3. Enfoque de investigación y paradigma investigativo.....	34
5.3.1. Enfoque metodológico.....	34
5.3.2. Paradigma investigativo	36
5.4 Diseño.....	37

5.4.1 Alcance	38
CAPÍTULO IV	41
6. Resultados y discusiones	41
6.1 Resultados	41
6.2. Discusión	44
CAPÍTULO V	47
7. Conclusiones y/o recomendaciones	47
7.1. Conclusiones:	47
7.2. Recomendaciones	47
Referencias	49
Anexos	52

Lista de tablas

Tabla 1. Cantidad de usuarios registrados en el programa de actividad física de la Secretaría del Adulto Mayor del Municipio de Bello

Tabla 2. Plan de acción para el desarrollo de la investigación

Lista de nexos

- A. Cuestionario de entrevistas
- B. Registro fotográfico
- C. Consentimiento informado

Resumen

presente investigación cualitativa, aborda la comprensión de las motivaciones que el adulto mayor hombre tiene para participar de los programas que promueven la salud física y mental por medio de la actividad física en Bello Antioquia. La metodología utilizada es de carácter fenomenológico – hermenéutico. La población son 8 adultos mayores hombres, pertenecientes al municipio de Bello-Antioquia.

Uno de los principales resultados hallados, apuntan a que, estos adultos mayores, no participan de los programas que promocionan la salud por medio de la actividad física, ofrecidos por el municipio de Bello, tienen poca elaboración conceptual sobre la importancia del cuidado propio, y se relativiza cualquier tipo de participación en este tipo de programas, y se justifican en elaboraciones conceptuales simples y costumbristas.

Palabras claves. Adulto mayor, actividad física, bienestar físico, bienestar emocional, motivaciones.

Abstract

The present qualitative research addresses the understanding of the motivations that older men have to participate in programs that promote physical and mental health through physical activity in Bello Antioquia. The methodology used is phenomenological – hermeneutical in nature. The population is 8 elderly men, belonging to the municipality of Bello-Antioquia.

One of the main results found indicates that these older adults do not participate in the programs that promote health through physical activity, offered by the municipality of Bello, they have little conceptual elaboration on the importance of self-care, and Any type of participation in this type of programs is relativized, and they are justified in simple and customary conceptual elaborations.

Keywords. Older adults, physical activity, physical well-being, emotional well-being, motivations.

Introducción

El sedentarismo, es una realidad que tiene repercusiones en la salud de las personas. El término sedentario, proviene del latín *sedentar us*, que significa *estar sentado*. La OMS (2002), define el sedentarismo como: la poca agitación o movimiento, en términos de gasto de energía corporal; una persona sedentaria, es aquella que en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10% la energía que gasta en reposo. Según Romero (2009): En los países desarrollados dos tercios de la población, llevan una vida claramente sedentaria o desarrollan un trabajo físico insuficiente (el mínimo deberían ser 30 minutos diarios). (p. 409)

La actividad física en adultos mayores, se puede leer en términos de su relación con los índices de sedentarismo en el mundo, ya que esta población, usualmente tiene una relación particular con el trabajo, y con aquellas actividades que requieren de un alto grado energético, en donde el número de actividades disminuye en su intensidad.

Según la OMS (2022), la actividad física se refiere a aquellos movimientos que producen los músculos esqueléticos, y producen consumo de energía. En otras palabras, la actividad física cubre todos los movimientos corporales que se realizan en los diferentes espacios de expresión social: trabajo, la escuela, la familia, además de lo que se realiza en el ocio y el tiempo libre.

Además, según la OMS (2022), la actividad física moderada o intensa, tiene positivas repercusiones en la salud de la persona. Caminar, trotar, montar en bicicleta, practicar deportes, actividades recreativas, jugar, además de ser expresiones lúdicas, ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles, como es el caso de las enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, y algunos tipos de cáncer, la hipertensión, también beneficios en el peso corporal, la salud mental, calidad de vida y bienestar físico y emocional.

Ahora, la actividad física, en adultos mayores, tiene efectos positivos y beneficiosos, la misma OMS (2020), afirma que puede mejorar la condición física, el sueño, a prevenir enfermedades, la salud cognitiva, entre otras. Además de prevenir caídas, lesiones y el deterioro de la salud ósea y funcional.

CAPÍTULO I

1. Planteamiento del Problema.

El sedentarismo, especialmente en personas mayores, es una realidad que se presenta en la cotidianidad de las personas a nivel mundial, según Rodríguez Torres et Al. (2020), en las cuentas de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) estima que para el año 2050 las personas mayores de 60 años serán aproximadamente de 2.100 millones y para el 2010: 3.100 millones, lo que generará lo que se denomina el “rápido envejecimiento” es un fenómeno que ha de afectar a toda la población a nivel mundial (menos África). En Latinoamérica y el caribe en la actualidad existe una población de 645.593 millones de habitantes, donde la población mayor representa un 12% de adultos mayores (77 Millones).

En el tema del sedentarismo, según Rodríguez Torres et Al. (2020), con datos de la ONU para el año 2018, el 17% de los adultos mayores son personas inactivas a nivel físico, mientras que el 41% es solo insuficientemente activa.

Este panorama da cuenta de una realidad, el sedentarismo en personas mayores que va en aumento, como es el caso de Colombia, que, según Hernández Carrillo Et Al. (2021), las estadísticas muestran un aumento significativo: en año 2013 las personas mayores eran 3.815 millones, y al año 2015, se incrementó la población en un 3.51% y para el 2018: 9.1% de la población total

Estos datos dan cuenta de una población adulta en crecimiento, con ciertas tendencias a ser inactivos físicamente, lo que ha generado líneas de interés por la actividad física con el adulto mayor.

En el recorrido documental para la realización de este trabajo, da cuenta de un marcado interés por el adulto mayor, con el establecimiento de programas de actividad física, para hacerle frente a las consecuencias de conductas sedentarias que puede afectar la salud y el bienestar de esta población.

En los trabajos revisados, se puede percibir una asignación positiva a la práctica física como medio de establecimiento de conductas que aporten al bienestar físico, psicológico y mental del adulto mayor. Además, en esta revisión, hay una marcada tendencia a plantear estrategias de intervención de corte genérico, es decir, no distinguen entre géneros las acciones programáticas planteadas.

En el caso de la ciudad de Bello (SAM), existe la Secretaría del Adulto Mayor, cuyo objetivo es: fomentar el envejecimiento activo y saludable de los bellanitas, desde el establecimiento de programas de intervención que promueven la actividad física como medio para la optimización y la mejora de la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida en el ciclo vital de las personas.

Esta Secretaría del Adulto Mayor, se ajusta al planteamiento de estrategias de intervención, de promoción de la salud física y psicológica, así como el bienestar emocional de esta población, que han sido promocionados, como bandera por parte de la OMS. En los diferentes programas que posee, hay estadísticas, que dan cuenta de la cantidad de personas que participan de dichos contenidos programáticos.

En Bello la población mayor registrada en la SAM va en aumento: en el año 2020 daba cuenta de 7.500 registros, 6.900 mujeres y 600 hombres; mientras que al 2023, se cuenta con 10.000 personas registradas: 9000 mujeres y 1000 hombres.

Teniendo en cuenta los datos proporcionados por los antecedentes descritos con anterioridad, y los datos estadísticos suministrados por la Secretaría del Adulto Mayor, surge la inquietud en torno a la participación minoritaria de los hombres en los programas que posee dicha secretaría. Frente a este panorama, se propone como pregunta de indagación: ¿Cuáles son los motivos o causas de la baja participación del género masculino en los programas que promueven la actividad física de la Secretaría del Adulto Mayor del municipio de Bello?

1.1. Descripción del Problema

El sedentarismo es una realidad que tiene repercusiones significativas en la salud del adulto mayor, ya que, además de las complicaciones físicas que se presentan a esta edad, por la disminución en la funcionalidad biológica, la inactividad física tiene implicaciones considerables en la exacerbación de enfermedades cardíacas, diabetes, entre otras.

Siendo el sedentarismo una realidad concreta, a nivel mundial, llama la atención la poca participación de los hombres en los diferentes programas que promueven la salud, por medio de actividades físicas y recreativas. Surgen muchas inquietudes en torno a la participación en este tipo de actividades por los hombres en el municipio de Bello.

Frente a esta situación, se puede indagar por las campañas de socialización y publicidad de este tipo de programas, sin embargo, indagar las motivaciones, que no le permite a los hombres a formar parte de este tipo de programas, algo ha de estar en la base de dichas acciones que no permiten reconocer las consecuencias que tiene la inactividad en el cuidado de sí de estas personas.

1.2. Formulación del Problema

La inactividad en el adulto mayor tiene implicaciones serias en la salud del adulto mayor, sin embargo, las organizaciones gubernamentales plantean programas de promoción de la salud física, por medio de actividades de recreación y movimiento físico.

Llama la atención, que, a pesar de la existencia de dichos programas, organizados por la secretaría del adulto mayor de Bello, la participación masculina es muy poca, mientras que la participación femenina es la más significativa por el número considerable de participación.

Para esta propuesta de investigación, el interés está puesto en las causalidades que pueden llevar a que los índices de participación del público masculino sean muy baja. Dicha realidad, lleva a hacerse muchas preguntas que suelen quedarse en los intereses investigativos, en torno a las representaciones: cognitivas, idiosincráticas, religiosas, entre otras, sobre el cuidado de si en los hombres; sin embargo, el interés principal que se tiene está en función de la pregunta: ¿Cuáles son los motivos o causas de la baja participación del género masculino en los programas que promueven la actividad física de la Secretaría del Adulto Mayor del municipio de Bello?

2. Objetivos.

2.1. General:

Comprender las motivaciones o causas que llevan al género masculino a participar de los programas que promueven la actividad física de la Secretaría del Adulto Mayor del municipio de Bello, con la intención de determinar los factores que influyen en el adulto mayor hombre a participar o no de dichos programas.

2.1.1. Específicos.

- Describir los aspectos psicosociales que influyen en la motivación del género masculino en su participación en los programas que promueven la actividad física de la Secretaría del Adulto Mayor del municipio de Bello.
- Caracterizar la influencia de las motivaciones que influyen en la toma de decisiones en el género masculino en torno a los programas de actividad física de la Secretaría del Adulto Mayor del municipio de Bello.
- Implementar estrategias que fomenten la participación del género masculino en los programas de actividad física de la Secretaría del Adulto Mayor del municipio de Bello.

3. Justificación.

La percepción de la actividad física en adultos mayores, tiene una perspectiva positiva, en términos en que, son muchos los beneficios que esta genera en las personas mayores, entre las que se pueden mencionar: a nivel de la salud física: disminución de daños cognitivos, reducción del riesgo de padecer enfermedades cerebro cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes, entre otras; a nivel de la salud mental: disminución del riesgo de la ansiedad y la depresión, ya que el ejercicio regula los estados de ánimo; además, mejora la función cognitiva, ya que el ejercicio aporta en la mejora de la memoria; también, reduce la posibilidad de sufrir estrés, y mejora la calidad del sueño.

En los textos revisados como antecedentes, se puede destacar aspectos de los beneficios de la actividad física en adultos mayores, y se aborda esta temática de manera genérica, es decir, no se hace distinción entre género masculino o femenino, simplemente se hacen alusiones de corte general, en donde muchas de las acciones planteadas o realizadas no distinguen características como a quien están dirigidos específicamente, sino que se habla en término de una generación en general.

Sin embargo, llama la atención, que la participación del género masculino, en los diferentes programas de actividad física de la Secretaría del Adulto Mayor de Bello (Antioquia), arroje unas cifras, donde hay una prevalencia a una mayor participación del sexo femenino en dichas actividades, como se puede observar en el siguiente cuadro:

Tabla 1. Cantidad de usuarios registrados en el programa de actividad física de la Secretaría del Adulto Mayor del Municipio de Bello

Género	2020	2021	2022	2023
Hombres	600	561,12	784	1000
Mujeres	6900	6452,88	9016	9000
Total	7500	7014	9800	10000

Fuente: Secretaría del Adulto Mayor. Bello

Esta investigación, precisamente, busca indagar el por qué se da esta realidad en términos de comprender la acción humana, en este caso en el género masculino, y su participación o no en estos programas. Además, este ejercicio investigativo, resulta una empresa desafiante, de poder concretizar aprendizajes adquiridos a lo largo de la especialización, buscando profundizar en aspecto psicosociales de interés académico y práctico. También, es una oportunidad de producir nuevos conocimientos en medio de las directrices institucionales y formativas de Uniminuto como entidad que se inserta en la realidad local, en la formulación de estrategias de comprensión y cambio de realidades sociales específicas y diversas.

Con este trabajo investigativo, se busca producir nuevo conocimiento sobre una realidad que afecta al adulto mayor hombre en el municipio de Bello: su poca participación de los programas que fomentan la actividad física frente al sedentarismo, se busca indagar por las motivaciones: sean de carácter idiosincrático, laboral u otra razón que alejen a esta población de cualquier participación de dichas actividades.

CAPÍTULO II

4. Marco Referencial.

4.1. Marco Conceptual.

4.1.1. Actividad Física.

Para la organización mundial de la salud (2010), la actividad física hace referencia a la acción que la persona realiza en función de la mejora de la salud física y prevenir “factores de riesgo” asociados a la aparición de enfermedades no transmisibles, como la diabetes, hipertensión, la obesidad y enfermedades cardiovasculares, entre otras.”

Cuando la OMS hace alusión a la actividad física, la relacionan con una realidad presente en la población mundial como lo es la *inactividad*, es decir, ausencia de la primera, lo que se ha considerado un tema de interés mundial, ya que el sedentarismo es una de las realidades relacionada con el desencadenamiento de patologías que atentan contra el bienestar físico de las personas. Para Weineck (2001), la falta de ejercicio está relacionada con la ausencia de la estimulación muscular de manera significativa:

Por falta de ejercicio se entiende la situación en la cual el esfuerzo que realizan los músculos a largo plazo se encuentra por debajo del umbral de estímulo; los músculos no realizan el esfuerzo necesario. La superación de este límite es necesaria para conservar o aumentar la capacidad de rendimiento individual. Este umbral de estímulo se encuentra en la persona no entrenada en un 30% de la fuerza máxima individual aproximadamente y en un 50% de la capacidad de resistencia máxima dentro del ámbito cardiovascular (p.12).

La actividad física, tiene unas consecuencias positivas en el bienestar físico, psicológico y emocional de las personas, promocionando capacidades para la salud personal, aspecto que se ve

reflejado en calidad de vida por medio del establecimiento de estilos de vida saludables, como lo expresa: Ros-Fuentes, J. (2018).

El mantenimiento o desarrollo de estas capacidades va a ser clave en la prevención y mejora de la salud, y por tanto para tener una buena calidad de vida. Esto se traduce, entre otras ventajas, en: mejorar la eficacia y disminuir la fatiga en nuestras actividades cotidianas; prevenir las enfermedades hipocinéticas. disfrutar de actividades de ocio en el tiempo libre; y, potenciar la autoestima y las relaciones sociales. mejorar las capacidades mentales.

4.1.2. La promoción de la salud por medio de la actividad física.

La actividad física, es una estrategia que permite establecer programas específicos que les hagan frente a las conductas sedentarias presentes en la población mundial, y que permita la prevención en la aparición de afectaciones en la salud de las personas. Esta estrategia, representa una jugada de acciones políticas por parte de los entes gubernamentales, que articulan sus acciones desde las disposiciones de la OMS en torno a acciones específicas para intervenir problemáticas relacionadas con el sedentarismo en las personas, como lo expresa Vidarte-Claros et al. (2011), la promoción de la actividad física como estrategia:

representa un proceso integral social y político, que no solo abarca acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también acciones dirigidas a las cambiantes condiciones sociales, ambientales y económicas, a fin de aliviar su impacto en la salud. (p.204).

Esta promoción de la actividad física, se coloca en función de la promoción de la salud como el estado de bienestar físico y mental ideal para el desarrollo de las personas:

La promoción de la salud es complementaria con la prevención primaria, prepara y condiciona las intervenciones individuales y colectivas desde la actividad y el ejercicio físico, y se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción y el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas (Vidarte-Claros et al. 2011, p.204).

4.1.3. La actividad física en el adulto mayor.

Muchos autores, coinciden en afirmar que, la actividad física, el ejercicio, tiene efectos positivos en la salud y el bienestar del adulto mayor, ya que tiene función de prevención de la enfermedad y promoción del bienestar físico y psicológico, como lo expresa Aparicio et al. (2010), cuando se refiere detalladamente a los efectos de este en las personas:

El ejercicio físico mantiene y mejora la función músculo-esquelética, osteo-articular, cardio-circulatoria, respiratoria, endocrino-metabólica, inmunológica y psico-neurológica. De manera indirecta, la práctica de ejercicio físico tiene efectos beneficiosos en la mayoría, si no en todas, las funciones orgánicas del mayor, contribuyendo a mejorar su funcionalidad, lo cual es sinónimo de mejor salud, mejor respuesta adaptativa y mayor resistencia ante la enfermedad. (p.558).

Calidad de vida en función de hacerle frente al sedentarismo y fomentar estilos de vida que permitan el disfrute a nivel individual y social del bienestar que la actividad física proporciona: De hecho, realizar ejercicio físico de manera regular reduce el riesgo de desarrollar o incluso morir de lo que hoy día son las principales y más graves causas de morbi-mortalidad en los países occidentales (Aparicio et al. 2010. P.559).

Sin embargo, a pesar de los beneficios detallados anteriormente, parece que, en la población del adulto mayor, es poca la presencia del ejercicio o de la actividad física, como lo expresa Aparicio et al. (2010):

A pesar de que el ejercicio físico es a día de hoy el principal factor protector de enfermedades asociadas con la edad, los niveles de actividad física en mayores son inferiores a los del resto de grupos poblacionales. Sumado a este fenómeno, la mayoría de programas para mayores incluyen tan solo ejercicio aeróbico, excluyéndose otras cualidades importantes relacionadas con la salud como son la fuerza y la coordinación. (p.559).

Además, según Aparicio et al. (2010), existen unas características de la actividad física en la población del adulto mayor, se caracteriza por:

- Una cantidad y calidad del ejercicio necesario para producir mejoras saludables en el mayor diferirá de aquellas que se consideran necesarias en otros grupos poblacionales
- Tan solo si dicho ejercicio es practicado de forma regular y con la intensidad adecuada, contribuirá a mejorar la capacidad funcional global del organismo.
- Un programa de entrenamiento bien planificado permite al mayor desarrollar su máximo potencial físico, así como incrementar su salud física y mental, lo que atenúa y retarda las consecuencias negativas de la edad.
- Al ejercicio físico adaptado para la población mayor se le puede denominar como la “píldora antienvjecimiento” por excelencia y es considerada la medida no farmacológica más eficaz para la mayor parte de enfermedades asociadas con la edad. (p.559).

4.1.4. Bienestar.

El concepto de bienestar está relacionado con la percepción de aspectos positivos relacionados con conductas que están en vía de conservar y fomentar actitudes de cuidado individual, puestas en el tiempo y en función de la mejora de salud, como lo expresa Lopategui-Corsino (2016), “el concepto bienestar se refiere a las actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida, de modo que nos ayude a llegar a un nivel alto de salud. Es aquel proceso activo dirigido a mejorar nuestros estilos de vida en todas sus dimensiones (p.1).

Y para acceder a un bienestar se requiere de ciertas acciones, para trascender las esferas del deseo y un perfil más allá de lo programático, en otras palabras, el bienestar:

Representa las acciones responsables que permiten el desarrollo de un nivel apropiado de salud general. El bienestar deseado, entonces, se obtiene mediante hábitos saludables que resultan en una adecuada adaptación e integración de las dimensiones físicas, mental, social, espiritual y emocional a cualquier nivel de salud o enfermedad. Esto implica que puedes experimentar bienestar, ya sea que te encuentres enfermo o saludable.

(Lopategui-Corsino, 2016. p.1).

4.1.5. Bienestar físico.

Se refiere al correcto funcionamiento de las diferentes funciones orgánicas de la persona, con relación a ejercitar correctas respuestas a las necesidades básicas y cotidianas de la existencia.

El concepto de bienestar físico, se desprende de la concepción positiva de los efectos que tiene en la persona la actividad física; según la OMS (2020): “Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer.

También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.”

4.1.6. Bienestar psicológico

Para autores como Garassini y Camilli (2012), el bienestar psicológico, se concibe como el producto del discernimiento, es decir, el análisis a nivel global de las experiencias que resultan agradables para la persona. El bienestar está relacionado con la valoración de situaciones o circunstancias cotidianas que son influidas con la posibilidad de experimentarlas de forma óptima y satisfactoria a lo largo de las etapas del ciclo vital del ser humano, lo que demuestra la importancia del bienestar psicológico en diversos niveles según la etapa de desarrollo por la que se transcurre pues se debe tomar en cuenta que existen diferencias entre cada etapa de desarrollo.

Para Aguilar et al (2009) el bienestar psicológico es producto de una satisfacción apropiada de las necesidades psicológicas que tienen conexión directa con la autonomía, y a un sistema congruente de metas intrínsecas y extrínsecas, coherentes con los propios intereses y valores que se reflejan en el funcionamiento mental óptimo en base a las emociones positivas experimentadas por el ser humano en el diario vivir.

El bienestar psicológico para Corral (2012) es sinónimo de salud mental, es decir ausencia de enfermedad o malestar psíquico. Es decir, que el bienestar de las personas está determinado en cuanto posea bienestar físico, el que va a tener una incidencia en el bienestar psicológico.

4.1.7. Adulto Mayor.

Cuando se habla de adulto mayor, hay que anotar que, este concepto sienta sus bases en el concepto de *envejecimiento*, que según González-Bernal (2014): es un proceso ante todo individual, diferenciando entre edad cronológica, edad biológica, edad psicológica, edad social y edad funcional, que se conjugan en el envejecimiento individual. (p.122). Para Rodríguez-Daza (2011), el envejecimiento es un proceso biológico, inscrito dentro del ciclo vital humano, que se caracteriza por unos cambios físicos y mentales significativos.

El envejecimiento es un proceso que se vive desde el nacimiento y se caracteriza por diferentes cambios en niveles físicos, mentales, individuales y colectivos. Estos cambios definen a las personas cuando ya están mayores, pero se debe ver como un proceso natural, inevitable y no necesariamente ligado a estereotipos; como una etapa de la vida apta para “crecer y continuar aprendiendo”. (p.15).

Además, es un proceso individual que posee unas dimensiones específicas, que van a configurar el contexto de construcción de realidad que se vive en un determinado momento del ciclo vital, como los expresa González-Bernal (2014), cuando se refiere al envejecimiento como:

Un proceso ante todo individual, diferenciando entre edad cronológica, edad biológica, edad psicológica, edad social y edad funcional, que se conjugan en el envejecimiento individual. Estas dimensiones dibujan la realidad global del envejecimiento que, en nuestras sociedades occidentales, al margen de tener una relación directa con las edades cronológica y biológica del individuo, está determinado por los procesos de producción y reproducción, y por una serie de ritos vitales impuestos, y tamizado por la subjetividad en la forma de afrontar, de manera individual y diferente, el propio proceso de envejecimiento. (p.122)

El envejecimiento, como concepto, se empareja con el de vejez, que se refiere a un momento situacional e histórico en la persona, y que se caracteriza por la vivencia de una serie de cambios físicos y psicológicos, como lo expresa Ramos-Esquivel et al. (2009):

La vejez es una situación del ser humano, expresada a través de la edad, en la que se sitúan una serie de cambios psicosociales y físicos. Estos cambios son también relativos a las características en que la situación se presenta a nivel personal, en función de la cultura y de las especificaciones orgánicas. Lo importante es resaltar que, como situación, la vejez no es una experiencia individual, sino social. Los cambios biológicos solamente toman sentido en función de una sociedad determinada. (p.53)

Y esos cambios biológicos se enrután a un proceso de declinación, como lo expresa Rodríguez-Daza (2011): “en el envejecimiento todos los sistemas fisiológicos como el cardiorrespiratorio, osteomuscular y renal, y las capacidades intelectuales, cognitivas y psicológicas empiezan a declinar.” (p.15).

El concepto de adulto mayor, ha reemplazado al de viejo, debido a las diferentes conceptualizaciones en torno a las políticas que se han planteado a nivel continental y sobre todo local, sobre todo, porque hay una “nueva” conceptualización de esta población, que ha llevado a diferentes organizaciones a pensar en políticas públicas que permitan intervenir de acuerdo con el panorama poblacional que se presenta a nivel geográfico, como lo expresa Quintero-Osorio (2011):

Los aproximadamente 59 millones de adultos mayores en el año 2010, aumentarán a casi 200 millones en el año 2050. La esperanza de vida a los 60 años también se incrementará de manera sostenida, estimándose que 81% de las personas que nacen en la Región

superará los 60 años, y que 42% de ellas, sobrepasarán los 80 años de vida. El índice de envejecimiento muestra la velocidad de los cambios. (p. 11)

Este panorama en América Latina, da cuenta de la proyección de acciones que permitan una comprensión de la realidad de esta población:

En América Latina existe igual cantidad de personas de más de 60 años que de niños menores de cinco años, pero en el año 2050, la cifra de adultos mayores de 80 años igualará la cantidad de estos niños en la Región. Aun cuando los países de mayor población concentrarán la mayor parte de este aumento, el crecimiento proporcional también será significativo en los países más pequeños. (Quintero-Osorio, 2011. p. 11)

Además, este panorama, da cuenta de una situación que emerge como una realidad que da cuenta del estado estadístico de esta población a nivel continental:

Esta nueva situación demográfica y epidemiológica obliga a que los países se adecuen rápidamente a nuevos contextos y al impacto de este fenómeno en la seguridad social y la salud pública. Nuestra Región ha iniciado programas para avanzar hacia una visión integral de la salud de las personas mayores, ya que el conocimiento de sus necesidades y la atención que reciben no es uniforme, muestra desigualdades e inequidades, y muchos sistemas de salud en la Región aún no cuentan con indicadores para el seguimiento y análisis del impacto de las medidas sanitarias. (Quintero-Osorio, 2011. p. 11)

Ahora, en Colombia el panorama poblacional del adulto mayor, da cuenta de un crecimiento significativo con relación a otras poblaciones:

En Colombia, entre 1985 y 2020, la proporción de adultos mayores pasó del 6,9 % al 13,8 %, con lo cual se evidencia que la población colombiana se ha envejecido y continuará haciéndolo hasta alcanzar una proporción superior al 16 % para 2030. El índice de envejecimiento refleja un acelerado crecimiento de la población adulta mayor respecto a los niños, niñas y adolescentes. (Ministerio de salud, 2021)

4.2. Marco Contextual:

Existen diversas investigaciones y trabajos que abordan el tema de la importancia de la actividad física en el adulto mayor, para hacerle frente a enfermedades y afecciones que se presentan en este momento vital de la persona. Entre los principales trabajos revisados, se pueden destacar los siguientes:

En el trabajo de García-Molina et Al. (2010), titulado: *Beneficios de la actividad física en personas mayores*. Se realiza en España, utilizando como metodología: la revisión bibliográfica; su principal resultado: el incremento en España de la población adulta, por lo que afirman que, la actividad trae unos efectos muy positivos para la salud de esta población, además de actuar como una estrategia no farmacológica a la que muchas instituciones pueden recurrir. Entre los principales beneficios de la actividad física para la población adulta se encuentra: un menor riesgo de mortalidad, ser un protector cardiovascular y de síndrome metabólico, disminuye el riesgo de sufrir un infarto de miocardio y de desarrollar diabetes tipo II, la prevención de ciertos tipos de cáncer, incrementa la densidad mineral ósea, reduce el riesgo de caídas, disminuye el dolor osteoarticular (frecuente en la población mayor) y mejora la función cognitiva, reduciendo el riesgo de padecer demencia y Alzheimer., así como beneficios psicosociales: combatiendo el aislamiento, la depresión y la ansiedad y favoreciendo la autoestima y cohesión social.

En el trabajo de Serra-Ispizua y Pérez-Rodríguez (2014), titulado: *Ejercicio físico en las personas mayores*, que resulta de la propuesta del programa impulsado por la Diputación Foral de Bizkaia (España), “A la Salud por el Deporte”, que elabora un manual con recomendaciones y sugerencias para informar, formar y ayudar a prescribir de manera autónoma un programa de actividad física para este creciente sector de la población que según los últimos datos publicados por Eustat (2010) supera el 19.1% de la población.(población adulta mayor), además, plantea que: “La práctica de ejercicios físicos correctamente prescritos de una manera sistemática y controlada junto con una adecuada alimentación permite mejorar y mantener un cuerpo sano” (p.3).

En el trabajo de Aldas-Vargas, et Al. (2021), titulado: *Actividad física en el adulto mayor*, realizado en la ciudad de Monterrey (México), aborda la problemática de la Inactividad en el adulto mayor, el diseño utilizado en esta investigación embarga una investigación científica y exploratoria ya que obtuvo información veraz de páginas como Scielo, Dialnet, OMS, Elsevier, entre otras, por cuanto se aplicó el método descriptivo y deductivo. Su principal resultado es que, la actividad física posee un papel preponderante como determinante de la calidad de vida en los adultos mayores, previene enfermedades como: diabetes, cardiovasculares y forma parte del tratamiento de la artritis, la ansiedad y la depresión, que son problemas de salud habituales en los ancianos.

En el trabajo de Hernández-Carrillo, et Al. (2020), titulado: *Nivel de actividad física, aspectos sociodemográficos, familiares, hábitos saludables y atención en salud de adultos mayores*, realizado en la ciudad de Cali; aborda como problemática: la Inactividad física en el adulto mayor. La metodología utilizada: un estudio observacional-transversal. Su principal resultado es: que los hábitos como el consumo de alcohol y tabaco, con enfermedades como la hipertensión arterial y

la diabetes mellitus se relacionaron con nivel de AFBI. Los adultos mayores que residen en la zona rural mostraron mayores niveles de actividad.

En el trabajo de Parra-Palacios (2021), titulado: *Actividad física para la salud en adulto mayor en la localidad de Suba, barrió La Gaitana, Suba (Cundinamarca)*. La problemática del lugar requiere que el adulto mayor realice actividad física porque sus huesos y sus músculos ya no cuentan con la fortaleza de los de una persona joven o adolescente. La metodología utilizada es: enfoque mixto (cualitativo - cuantitativo); su principal resultado se puede destacar: que, es necesario fortalecer las estrategias y medidas que ayuden a fomentar una base de datos que permita evidenciar y promover más las actividades físicas del adulto mayor; y que los adultos mayores necesitan realizar actividad física para estimular la memoria e incrementar notablemente la calidad de vida en sus cuerpos.

4.3. Marco Legal.

Dentro de las normativas que abarcan al adulto mayor como sujeto de derechos, se destaca:

La ley 1251 de 2008, que se refiere a un conjunto de disposiciones que garanticen los derechos del adulto mayor, donde se destaca que se ha de expedir la Política Nacional del Envejecimiento y Vejez, que permite determinar líneas de acción e intervención con esta población.

La ley 1315 de 2009 en donde se consignan las condiciones mínimas para dignificar al adulto mayor con su estadía en centros de estadía y protección, así como los centros de día e instituciones de atención integral.

Le ley 1276 de 2009, en donde se expresa el derecho a un envejecimiento digno y activo donde se promueva el bienestar integral del adulto mayor.

4.4. Marco Teórico.

Para el abordaje de la problemática abordada en esta propuesta de investigación torno a la participación del hombre adulto mayor en programas que promueven la actividad física en el municipio de Bello-Antioquia, se tiene en cuenta la teoría de las representaciones sociales.

La teoría de las representaciones sociales, es planteada por Sergei Moscovici (1961), como una forma de explicar los contenidos de las elaboraciones conceptuales en torno al sentido común.

Según Perera Pérez (2003), las representaciones sociales de Moscovici tienen una posición diferente a las representaciones estáticas de Durkheim, que aparecen como dos formas de explicar el sentido común:

Al considerar que las representaciones sociales son explicaciones del sentido común, Moscovici explicita una distinción entre ambos fenómenos, al tiempo que fundamenta su mayor dinamismo y fluidez en la intensidad y ritmo de los procesos sociales en general y de movilidad social en específico, del desarrollo de la ciencia y de las interacciones comunicativas, típicos de la modernidad y los distingue de los rasgos de la época de Durkheim. (p.7).

Además, en palabras de Perera Pérez (2003), la propuesta de Moscovici apunta a un análisis de los desarrollos hegemónicos de la época en una explicación tripartita:

Representaciones hegemónicas: les es típico un alto grado de consenso entre los miembros del grupo y se corresponderían más con las representaciones colectivas enunciadas por Durkheim.

Representaciones emancipadas: no tienen un carácter hegemónico ni uniforme, emergen entre subgrupos específicos, portadores de nuevas formas de pensamiento social.

Representaciones polémicas: surgidas entre grupos que atraviesan por situaciones de conflicto o controversia social respecto a hechos u objetos sociales relevantes y ante los cuales expresan formas de pensamiento divergentes. (p.7)

Las representaciones, son formas de concebir las explicaciones que las personas asignan a las cosas y a lo que les sucede, aprendiendo desde lo que está establecido, como lo expresa Rateau & Lo Mónaco (2013):

En resumen, y en gran parte, no hacemos sino aprender la construcción ya codificada del mundo en el cual evolucionamos, los valores que lo invisten, las categorías que lo organizan y los principios mismos de su comprensión. De esta forma, aprendemos una realidad ya (re)construida. Se trata de nuestra parte de herencia social. (p. 24).

La teoría de las representaciones sociales, es propicia para el análisis de los contenidos idiosincráticos en torno a las motivaciones del adulto mayor hombre a participar o no de programas que promueven la salud física, porque requiere de acciones precisas de los investigadores en el uso de herramientas como las entrevistas y las observaciones, como lo expresa Rateau & Lo Mónaco (2013):

En este sentido, los investigadores han optado principalmente por la observación o incluso por la entrevista individual o grupal. Igualmente, para los seguidores de un enfoque discursivo de las representaciones sociales, es más adecuado proceder a través de entrevistas que solicitar análisis multidimensionales que serían poco adaptados. (p.35)

CAPÍTULO III

5. Diseño Metodológico.

5.1. Línea de investigación institucional (Programa académico).

Gestión social, participación y desarrollo comunitario.

5.2. Eje temático (Programa académico).

Gerencia social y comunitaria

5.3. Enfoque de investigación y paradigma investigativo

5.3.1. Enfoque metodológico.

Esta investigación pretende indagar y comprender las razones, cosas y motivaciones que llevan al adulto mayor de género masculino a participar o no de los programas sobre actividad física de la Secretaría del Adulto Mayor en el municipio de Bello. Para este trabajo, es de suma importancia el testimonio de los adultos mayores de sus diferentes experiencias en el entorno de la actividad física y el bienestar psicológico y emocional, aspecto que se destaca en Galeano (2004) al afirmar que, la importancia que posee la comprensión de la acción humana en este contexto, y, además: “su propósito es la comprensión de procesos y situaciones sociales a partir de la creación y el enriquecimiento de fuentes testimoniales” (p. 90). Las vivencias humanas se expresan en testimonios, cuyas narrativas son la principal fuente para acceder a la comprensión de los sentidos asignados a las experiencias propias.

Desde esta perspectiva, el enfoque de esta investigación es el *Fenomenológico Hermenéutico*, ya que se busca comprender sentidos asignados a las experiencias en el testimonio de los adultos mayores de sus diferentes experiencias en el entorno de la actividad física y el bienestar psicológico y emocional. Es esta experiencia personal la que guarda sentidos que no

aparecen a simple vista, y por lo cual, se convierten en interés para esta investigación, como lo expresa Hernández et al. (2014): “en la fenomenología los investigadores trabajan directamente las unidades o declaraciones de los participantes y sus vivencias, más que abstraerlas para crear un modelo basado en sus interpretaciones como en teoría fundamentada” (p. 493).

Además, se puede afirmar que, el enfoque fenomenológico, como lo concibe Hernández et al. (2014), se caracteriza porque se fundamenta en que la descripción y comprensión de las experiencias, se hacen de forma directa con las personas objeto de investigación, y además, hay una constante búsqueda de significados y sentidos en los discursos, en los testimonios de las personas directamente, como lo expresa Hernández et al. (2014 “El investigador contextualiza las experiencias en términos de su temporalidad (tiempo en que sucedieron), espacio (lugar en el cual ocurrieron), corporalidad (las personas físicas que la vivieron), y el contexto relacional (los lazos que se generaron durante la experiencia)” (p.494).

El carácter hermenéutico de este enfoque, se haya en la medida en que, hay un intento de comprensión de las producciones discursivas de los adultos mayores, y se busca realizar ejercicios comprensivos de aquello que es de difícil acceso desde la simple observación y que se puede presentar como un misterio como lo plantea Ricoeur (2002), para quien la pregunta fenomenológica es: “Sólo es una pregunta hermenéutica en la medida en que ese sentido está encubierto, no por cierto en sí mismo, sino en todo lo que nos impide acceder a él” (p.54).

La fenomenología, busca profundizar en el análisis de datos que se extraen de las experiencias de las personas, no se suman hechos o se describen de forma artificial, como lo expresa Barbera e Inciarte (2012):

La fenomenología como episteme de las ciencias sociales y humanas, se ocupa de la conciencia con todas las formas de vivencias, actos y correlatos de estos, es una ciencia de

esencias que pretende llegar sólo a conocimientos esenciales y no fijar, en absoluto, hechos (p.204).

La elección de un enfoque fenomenológico, se desprende de la intención en profundizar en aspectos de la experiencia humana en el contexto de la familia y de la escuela, además, realizando un ejercicio hermenéutico desde los estudiantes como protagonistas de su propia historia, como lo afirma Barbera e Inciarte (2012):

La hermenéutica como lógica de acción social, busca comprender al fenómeno en toda su multiplicidad a partir de su historicidad y mediante el lenguaje. El rigor de la fenomenología y la hermenéutica, la amplitud de sus aplicaciones y su penetrante tematización del mundo de la vida son razones suficientes para tenerlas presente en cualquier programa dirigido a conocer o transformar la realidad humana. (p.204 y 205)

5.3.2. Paradigma investigativo. Esta investigación se inscribe en el paradigma cualitativo, ya que busca indagar y comprender las razones, cosas y motivaciones que llevan al adulto mayor de género masculino a participar o no de los programas sobre actividad física de la Secretaría del Adulto Mayor en el municipio de Bello; frente al tema de la búsqueda de sentidos asignados a ciertas conductas, las cuales son propicias para ser comprendidas, Galeano (2009), afirma que: “es un modo de encarar el mundo de la interioridad de los sujetos sociales, y de las relaciones que establecen con los contextos y con otros actores sociales” (p. 16).

Además, la metodología cualitativa se caracteriza porque aborda realidades subjetivas e intersubjetivas, como lo expresa Galeano (2009):

El enfoque cualitativo de investigación social aborda las realidades subjetivas e intersubjetivas como objetos legítimos de conocimientos científicos. Busca comprender –

desde la interioridad de los actores sociales- lógicas de pensamiento que guían las acciones sociales. Estudia la realidad interna y subjetiva de la realidad social como fuente de conocimiento (p.18).

Galeano (2009) expresa que la investigación social cualitativa se caracteriza porque: “apunta a la comprensión de la realidad como resultado de un proceso histórico de construcción a partir de las lógicas de sus protagonistas, con una óptica interna y recatando su diversidad y particularidad” (p.18).

Para esta investigación, son importantes las categorías: Actividad Física, Bienestar físico, Bienestar psicológico, calidad de vida y Adulto Mayor. Al respecto, Galeano (2009), expresa: “los investigadores cualitativos parten de categorías teóricas preliminares, o de “conceptos sensibilizadores” que proveen un sentido general de referencia y orientación para aproximarse a las instancias empíricas” (p.19).

5.4 Diseño.

Esta investigación es de diseño no experimental, ya que no se van a manipular o controlar ningún tipo de variables. En este trabajo se han de obtener los datos de forma directa con los adultos mayores objeto de estudio en el municipio de Bello, como lo expresa Hernández Sampieri (2010): la investigación no experimental, es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios donde no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. (p.149).

5.4.1 Alcance

El alcance de esta investigación es de carácter explicativo, ya que se busca comprender y explicar porque se produce el fenómeno de poca participación del género masculino en los diferentes programas que promueven la actividad física y el bienestar del adulto mayor en el municipio de Bello, como lo expresa Hernández Sampieri (2010): “Los estudios explicativos van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales” (p.84)

5.4.1.1 Población.

La población objeto de investigación, son hombres mayores de 70 años, habitantes del municipio de Bello, de los estratos 1 a 5, sin restricciones de escolaridad, que no se encuentren convalecientes de alguna enfermedad grave.

5.4.1.2 Tamaño de muestra

La muestra representativa de la población que cumple con las características de la investigación es de 8 hombres adultos mayores.

5.4.1.3 Instrumentos de recolección de información y datos.

Básicamente para el proceso de recolección de datos, se aplicará un cuestionario en las entrevistas con los sujetos de investigación.

En este sentido, se puede afirmar según López Estrada y Deslauriers (2011). que: La entrevista, se entiende como “un proceso artificial en donde la relación entre el investigador y el informante es secundaria; en otras palabras, ella no es un fin en sí, sino que busca lo exterior a los dos participantes con un objetivo utilitario y que no depende del interés mutuo” (p.3).

En esta propuesta de investigación se aplicará una entrevista-semiestructurada.

La recolección de datos se ha de realizar por medio de la aplicación de un cuestionario elaborado con anticipación en torno a las principales categorías conceptuales de interés para la investigación, y que se aplica a los integrantes de la muestra representativa por medio de la entrevista semiestructurada

5.4.1.4 Análisis y tratamiento de datos.

La información recolecta en las entrevistas donde se aplica el cuestionario, permite la recopilación de datos, los cuales serán procesados por medio de una matriz categorial, por medio de la cual se organiza y jerarquiza las principales categorías y subcategorías conceptuales de esta investigación.

5.4.1.5 Plan de acción del proyecto.

Tabla 2. Plan de acción para el desarrollo de la investigación

Objetivos específicos	Actividades	Técnicas de investigación	Fuentes de investigación	Resultados
Describir los aspectos psicosociales que influyen en la motivación del género masculino en su participación en los programas que	Recolección, análisis, interpretación de datos	Entrevistas Cuestionarios Matriz categorial	Adultos mayores hombres	Matriz categorial

<p>promueven la actividad física de la Secretaría del Adulto Mayor del municipio de Bello.</p>				
<p>Caracterizar la influencia de las motivaciones que influyen en la toma de decisiones en el género masculino en torno a los programas de actividad física de la Secretaría del Adulto Mayor del municipio de Bello.</p>				<p>Matriz categorial tabulada</p>
<p>Implementar estrategias que fomenten la participación del género masculino en los programas de actividad física de la Secretaría del Adulto Mayor del municipio de Bello.</p>				<p>Recomendaciones en plan de participación del género masculino en los programas de actividad física</p>

Fuente: Elaboración propia.

CAPÍTULO IV

6. Resultados y discusiones

La presentación de resultados, se realiza con la elaboración del informe final, en donde se consigna la discusión, en donde se analizan e interpretan los resultados obtenidos y compararlos con el marco teórico de esta investigación.

6.1 Resultados.

Aspectos psicosociales que influyen en la motivación del género masculino en su participación en los programas que promueven la actividad física de la Secretaría del Adulto Mayor del municipio de Bello.

A continuación, se realiza la presentación de los datos recolectados de las entrevistas realizadas a 8 hombres, a los cuales se les denominará E (entrevistado). Con relación a los aspectos psicosociales que influyen en la motivación de los hombres para participar en programas que promocionan el bienestar físico, se indaga en torno a las opiniones, construcciones cognitivas en torno a lo que ellos conciben como:

En torno a la Actividad Física, la conciben como una expresión de acciones físico corporales, como lo expresa E1: “Es el movimiento de todo el cuerpo”, para E2: “colocar en movimiento todo el cuerpo”, y para E3: “es el alimento del cuerpo y el organismo” y para E6: “Ejercicio para el cuerpo”. En otras ocasiones, solo se hace referencia a actividades que se enuncian sin necesidad de profundizar, como es el caso de E7: “Hacer gimnasia”, o simplemente relacionado con la salud, como lo expresa E4: “todo lo que concierne al deporte y a la salud” y E8: “todo lo que concierne al deporte y a la salud”.

La actividad física es una acción que tiene repercusiones positivas para la persona, porque es sinónimo de salud, como lo expresa E4 y E6: “por la salud”, para E7: “Para mantenernos saludables”; además la actividad física permite cambios positivos frente al estrés, como es el caso de E8: “Para desestresarse”, o como una acción de ocio y bienestar psicológico, como lo expresa E8: “está asociado al desarrollo de la parte mental”, y E2: “es importante por ocupar el tiempo libre”.

Y, por último, la actividad física está relacionada con realizar actividades que generan esfuerzo físico cuando se realizan actividades concretas como “montar bicicleta”, que es

expresado por E2 y E6, simplemente “caminar” para E5, E7 y E8, y también el esfuerzo combina varias acciones, como lo expresa E3: “Bicicleta, caminar y trotar”.

Con relación a las interpretaciones en torno a los beneficios físicos y emocionales de la actividad física, los entrevistados tienen una interpretación positiva de sus efectos en la persona, como lo expresa E8: “Si, es importante estar ocupado”, una ocupación que combina cuerpo mente, E2: “sí, porque se mantiene la mente ocupada” y E4: “si, por tener la mente ocupada y en situaciones relevantes y de importancia” y para E8: “Si, es importante estar ocupado” y E3: “si, todo es un complemento y está unido lo físico y lo emocional”. Esta concepción es positiva, porque la actividad física beneficia al cuerpo y a la mente (emocional) como lo expresan: E5: “Si, mente sana - cuerpo sano”, E6: “Si, mantiene la mente limpia, evita la depresión y el estrés” y E7: “Si, tiene que ver con el cuidado de la salud mental”.

Estos hombres, tienen además, una concepción positiva de la salud como lo expresa E1: “Si, porque una persona sana es alegría, espíritu e irradia salud”, además, tiene un impacto positivo en las relaciones sociales: E2: “contribuye con las buenas relaciones sociales y familiares”; pocos relacionan la actividad física con la salud, como es el caso de E3: “es importante porque con una buena salud podemos desarrollar actividades cotidiana” y de E7: “Para estar activo, el mayor tesoro es la salud”.

En torno a las interpretaciones que los hombres mayores entrevistados tienen de los programas que promueven la salud en el municipio de Bello, reconocen que dichos programas tienen acciones que benefician a las personas que participan de ellos, como lo expresa E8: “Son buenos y saludables”, y para E5: “que son muy buenos para la promoción de hábitos saludables”; son programas que aportan al bienestar físico y mental, como es el caso de E2: “son muy importante porque se conserva el cuerpo y la mente en buen estado”, y también aportan al establecimiento de vínculos sociales, como lo expresa E1: “Estos grupos aportan al bienestar, socialización ya que se crean vínculos y amistades” y E4: “son muy importantes porque generan lazos, amistades y se comparten momentos”; las interpretaciones son muy positivas a secas, para E3, E6 y E7.

Con relación a la participación de estos hombres mayores en los programas de actividad física que promueve el municipio, estos expresan con claridad porque no participan de ellos, desde expresar la poca disponibilidad de tiempo, como es el caso de: E2: “por ocupaciones laborales”, y E6: “por falta de tiempo y obligaciones laborales”, o por no contar con tiempo

disponible, como para E7: “Por falta de tiempo”; o por malas experiencias, como el caso de E3: “por una mala experiencia con un entrenador deportivo”, por problemas emocionales, como en E8; o simplemente por desinterés como es el caso de E5: “por sedentarismo y falta de costumbre”.

Además, en relación a su participación, hay un reconocimiento de efectos positivos en la salud de los hombres mayores, como lo expresan E4: “si aportan a la salud ya que promueven hábitos de vida saludable”, Porque aportan a la motricidad, como es el caso de E7: “Si, aportan para evitar que se atrofien los músculos”, y E8: “Si, aportan mucho por temas de motricidad”, en E4: “si aportan al proceso de envejecimiento activo y saludable”, la actividad física importa, pero el género es indispensable, como lo expresa E1: “Si, aportan pero por el machismo no participamos”, y las mujeres tienen más tiempo libre como lo expresan E2: “las mujeres tienen más tiempo libre que los hombres”, E6: “tienen más tiempo libre y menos ocupaciones”, E5: “cambio generacional, cultural y las mujeres tienen más tiempo que los hombres “ y E8: “Tienen más tiempo libre” o simplemente esos programas están hechos para ellas, como lo expresa E7: “Porque estas actividades se consideran solo para mujeres”.

Además, todos los entrevistados consideran que los hombres deben participar de este tipo de programas, por salud, bienestar físico, y son para hombres y mujeres, y que no existen desventajas entre hombres y mujeres para participar de este tipo de programas de promoción de la actividad física en el adulto mayor.

Con relación a las concepciones sociales sobre la participación de los hombres en este tipo de programas, las opiniones están divididas en dos frentes, en el primero, socialmente es bien visto que los hombres participen de este tipo de programas, como lo expresa E1: “está bien visto porque los hombres se están dando cuenta que deben dejar a un lado el orgullo”, porque generan beneficios, E2: “es bien visto por el beneficio de la salud mental”, también para E3: “socialmente es bien visto, es más un tema cultural y es el miedo a envejecer”, hasta hacen la comparación con deportistas hombres, como expresa E5: “si es bien vista como ejemplo de esto son los hombres deportistas de alto rendimiento”; y están los que piensan que no está bien visto que socialmente los hombres participen de este tipo de programas, como lo expresa E6: “no es bien visto, ya que se escuchan comentarios negativos y desfavorables”, o porque existen críticas sociales, E8: “Es mal visto por las críticas sociales”, o simplemente es un tema cultural, como es el caso de E7: “Esta mal visto por el tema cultural”.

6.2. Discusión

Características de la influencia de las motivaciones en la toma de decisiones desde la participación del género masculino en los programas de actividad física de la Secretaría del Adulto Mayor del municipio de Bello.

En torno a las motivaciones del género masculino en torno a la actividad física, se puede afirmar que, ellos tienen una percepción positiva de la realización de actividad física, ya que tienen efectos beneficiosos en la salud y el bienestar de las personas, aspecto que coincide a lo que afirma Ros-Fuentes (2018), que destaca que la actividad física tiene consecuencias positivas en el bienestar físico, psicológico y emocional de las personas, promocionando las capacidades en pro del bienestar físico y la salud personal.

Para los adultos mayores del municipio de Bello, esta interpretación positiva de los efectos de la actividad física en las personas, se ve reflejada, en que la conciben como una actividad que permite ocupar, tanto el tiempo libre, como la mente, como expresión de estar distraídos de pensamientos que pueden ser perjudiciales para su salud mental, la que tiene repercusiones también en la salud física.

Esta interpretación positiva en los adultos mayores, se articula a lo que Aparicio et al. (2010), cuando se refieren a los efectos positivos de la actividad física en el adulto mayor, y afirman que:

El ejercicio físico mantiene y mejora la función músculo-esquelética, osteo-articular, cardio-circulatoria, respiratoria, endocrino-metabólica, inmunológica y psico-neurológica. De manera indirecta, la práctica de ejercicio físico tiene efectos beneficiosos en la mayoría, si no en todas, las funciones orgánicas del mayor, contribuyendo a mejorar su funcionalidad, lo cual es sinónimo de mejor salud, mejor respuesta adaptativa y mayor resistencia ante la enfermedad. (p.558).

Aunque, estos adultos mayores expresan los beneficios de la actividad física, lo hacen desde una perspectiva genérica, no expresan un compromiso con ellos mismos, en torno a su propia salud física y mental y su propio bienestar psicológico y emocional.

Por lo anterior, en estos adultos mayores, hay un reconocimiento de dichos beneficios, de igual forma, interpretan de manera genérica y positiva los programas de promoción de la salud

por medio de la actividad física, lo que da cuenta de, no motivarse a participar de los mismos, porque no hay un reconocimiento de los efectos que en ellos pueden tener dichos programas. El hecho de reconocer, que dichos programas se ajustan a políticas estatales de promoción del bienestar físico y emocional, no significa un compromiso personal, sino más bien, una justificación de su poca motivación para reconocer que dichos programas están destinados a ellos.

Al no evidenciar motivaciones para participar de dichos programas, los adultos mayores, esgrimen justificaciones que funcionan como estrategias argumentativas de sus conductas de ausentismo, que se evidencia cuando expresan que, no tienen tiempo libre, ya que se encuentran laborando, desconociendo la diversificación horaria de estos programas, o algunos se justifican en “malas experiencias” cuando algunos participaron de los mismos, sin embargo, un argumento de la ausencia de motivaciones, es que estos programas no los seducen, no les interesan, porque tampoco hay un reconocimiento de su propio bienestar físico y emocional.

Frente a este tema, de la ausencia de motivaciones en los adultos mayores para no participar en dichos programas, se puede afirmar la ausencia de un discernimiento de experiencias agradables en ellos, aspecto que afirma Garassini y Camilli (2012), cuando se refieren que, el bienestar psicológico, no es una entidad abstracta, sino la consecuencia del discernimiento, del análisis de las experiencias que resultan agradables para la persona. Estos adultos mayores, tienen una valoración inadecuada del bienestar que pueden recibir con adecuadas prácticas de actividad física, aspecto que también se encuentra en el argumento de Aguilar et al (2009), cuando afirman que, el bienestar psicológico es producto de una satisfacción apropiada de las necesidades psicológicas que tienen conexión directa con la autonomía, y a un sistema congruente de metas intrínsecas y extrínsecas, coherentes con los propios intereses y valores que se reflejan en el funcionamiento mental óptimo en base a las emociones positivas experimentadas por el ser humano en el diario vivir. Dicha ausencia de motivaciones, apunta a la poca autonomía en pensamientos y construcciones de mundo presentes en estos adultos mayores.

Dentro de esas justificaciones que dan cuenta de la ausencia de motivaciones concretas para participar, existen concepciones o interpretaciones sociales, es decir: concepciones idiosincráticas en las que se escudan las personas para justificar ciertas conductas, que dan cuenta que, existen justificaciones de género para no participar activamente de esos programas, ya que: socialmente, no es bien visto que un hombre participe de este tipo de programas. Este tipo de ideas, tienen el mismo peso de las justificaciones para no reconocer el poco compromiso con el

cuidado de sí, la ausencia de un verdadero discernimiento en torno al propio bienestar físico y emocional.

CAPÍTULO V

7. Conclusiones y/o recomendaciones

7.1. Conclusiones:

- Para los adultos mayores hombres del municipio de Bello, la actividad física tiene efectos positivos y beneficiosos para la salud de las personas, sin embargo, no se reconocen dentro de dichas ideas, lo conciben como experiencias ajenas, ya que en ellos no hay un reconocimiento del propio cuidado, y mucho menos, de su propia salud física y emocional.
- Las interpretaciones positivas sobre los beneficios de la actividad física en el adulto mayor, no significan un reconocimiento de la necesidad de participar programas de promoción de estilos de vida que beneficien la calidad de vida del adulto mayor, porque las justificaciones que funcionan como argumento, descartan cualquier tipo de motivación para participar en dichos programas de promoción de la salud física y emocional.
- La falta de motivación en los adultos mayores, también responde a concepciones sobre cual género participa más o menos en esos programas de promoción de la salud física y emocional de las personas. Se concibe que las mujeres son las que más participan de dichos programas, ya que los hombres mantienen más ocupados, tienen menos tiempo libre, y los afecta experiencias difíciles con entrenadores deportivos.

7.2. Recomendaciones

Estrategias que fomentan la participación del género masculino en los programas de actividad física de la Secretaría del Adulto Mayor del municipio de Bello.

Teniendo en cuenta el análisis en torno a las motivaciones para no participar de los programas que promueven la salud física y emocional en adultos mayores en el municipio de Bello, se proponen las siguientes estrategias para fomentar los índices de participación de los hombres adultos mayores.

Edúcate para moverte. Para propiciar la participación de los hombres adultos mayores en los programas que promueven la salud física y emocional por medio de la actividad física y la recreación, se propone, primero un ejercicio pedagógico de promoción de estos programas.

Objetivo: Propiciar en el adulto mayor, la necesidad de asistir a los programas que promueven la salud física y mental por medio de la actividad física.

- Campaña en medios de comunicación, redes sociales, perifoneo, sobre los programas que promueven la salud física y mental por medio de la actividad física.
- Realización de talleres barriales sobre la importancia de los que promueven la salud física y mental por medio de la actividad física, en toda la población, especialmente en el adulto mayor.
- Visitas casa a casa promocionando los programas, para motivar a los adultos mayores para que participen de los programas que promueven la salud física y mental por medio de la actividad física.

Muévete para disfrutar.

Objetivo: Fomentar la participación del adulto mayor en los programas que promueven la salud física y mental por medio de la actividad física.

- Rumba tradicional. Por medio de 2 clases cortas (45 minutos) moverse por medio de ritmos autóctonos y populares.
- Formar a las familias en el establecimiento de pausas activas en el hogar, lideradas por los adultos mayores.

Disfruta para sonreír.

Objetivo: Establecer rutinas de activación y movimiento en diferentes escenarios de expresión del adulto mayor.

- Promocionar talleres artísticos y culturales que se articulen a las rutinas de actividad física en el hogar, en el barrio y la ciudad.
- Realización de caminatas por los barrios y toda la ciudad, que involucre al adulto mayor y a las familias.
- Establecer redes de apoyo Inter barriales, donde se consoliden grupos de promoción de estilos de vida activos y entretenidos.

Referencias.

- Aguilar, M., Baños, R., Berrocal, C., Botella, C., Campo, A., Campos, M., Costa, M., Carpintero, E., Carter, D., Fava, G., Fernández, R., Govindji, R., Guillén, V., Hervás, G., Jauregui, E., Latorre, J., Lázaro, S., Linley, A., y López, E. (2009). *Psicología Positiva Aplicada* (2da edición). Sevilla, España. Publidisa, S.A. Disponible en:
https://books.google.com.gt/books?id=0MXyDQAAQBAJ&pg=PA103&dq=bienestar+psicologico+definicion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjwKXws_rSAhWHwFQKHd2KD8Q6AEIzAD#v=onepage&q=bienestar%20psicologico%20definicion&f=false
- Aldas-Vargas, C., Chara-Plu, N., Guerrero-Pluas, P., y Flores-Peña, R. (2021) Actividad física en el adulto mayor. *Revista científica Dominio de las ciencias*. 7. (5). 64-77
- Aparicio, V.; Carbonell-Baeza, A. y Delgado Fernández, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 10 (40) pp. 556-576.
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista40/artbeneficios181.htm>
- Barbera, N. & Inciarte, A. (2012). Fenomenología y hermenéutica: dos perspectivas para estudiar las ciencias sociales y humanas. *Multicencias*. 12(2): 199-205. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=90424216010>
- Corral, V. (2012) *Sustentabilidad y psicología positiva*. Hermosillo, Sonora, México. (p.64). Manual Moderno, S.A.
- Galeano, M. (2004). *Estrategias de investigación social cualitativa el giro de la mirada*. Medellín: Ed. La carreta.
- Galeano, M. (2009). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Universidad de Antioquia.
- Garassini, M. y Camilli, C. (2012) *La felicidad duradera. Estudios sobre el bienestar en la psicología positiva*. Caracas, Venezuela. Alfa.
- González-Bernal, J. (2014). *Desarrollo humano en la vejez: un envejecimiento optimo desde los cuatro componentes del ser humano*. Universidad de Burgos. Departamento de Ciencias de la Educación. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v7.783>

- Hernández-Carrillo M., Quiroz-Mora C. y Betancourt-Peña, J. (2020). Nivel de actividad física, aspectos sociodemográficos, familiares, hábitos saludables y atención en salud de adultos mayores. *Univ. Salud.* 2021;23(3):263-271. DOI: <https://doi.org/10.22267/rus.212303.240>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México Bogotá: McGraw-Hill
- Jara, R. (2014). Efectos del ejercicio en adultos mayores. Disponible en: <https://www.enfermeriaaps.com/portal/wp-content/uploads/2017/04/Efectos-del-ejercicio-en-adultos-mayores.pdf>
- Lopategui-Corsino, E. (2016). Conceptos generales de salud. Disponible en: http://www.saludmed.com/saludybienestar/contenido/l1_U1-01_Conceptos_Generales_de_Salud.pdf
- Ministerio de salud (2021). Minsalud actualiza política de envejecimiento y vejez. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-actualiza-politica-de-envejecimiento-y-vejez.aspx#:~:text=En%20Colombia%2C%20entre%201985%20y,superior%20al%2016%20%25%20para%202030.>
- López Estrada, R. E. y Deslauriers, J.P. (2011). La entrevista cualitativa como técnica para la investigación en Trabajo Social. Disponible en: <https://www.margen.org/suscri/margen61/lopez.pdf>
- OMS (2020). De un vistazo. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Parra-Palacios, I. (2021). Actividad física para la salud en adulto mayor en la localidad de Suba, barrio La Gaitana. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/42871/2021ingridparra.pdf?sequence=3>
- Perera Pérez, M (2003). A propósito de las representaciones sociales : apuntes teóricos, trayectoria y actualidad. Disponible en: https://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20130628110808/Perera_perez_repr_sociales.pdf

- Quintero-Osorio, M. (2011). La salud de los adultos mayores Una visión compartida. Organización Panamericana de la Salud OPS. Disponible en:
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51598/9789275332504_spa.pdf
- Ramos-Esquivel, J., Meza-Calle, A., Maldonado-Hernández, I., Ortega-Medellín, M y Hernández-Paz, M. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de Educación y Desarrollo*. 11.
- Rateau, P. & Lo Mónaco, G. (2013). La Teoría de las Representaciones Sociales: Orientaciones conceptuales, campos de aplicaciones y métodos. *Revista CES Psicología*, VI(1), 22-42. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4235/423539419003.pdf>
- Ricoeur, P. (2002). *Del texto a la acción. Ensayos de hermenéutica II*. México: Fondo de cultura económica.
- Ros-Fuentes, J. (2018). Actividad física + salud. Hacia un Estilo de Vida Activo. Disponible en:
https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisica_salud.pdf
- Rodríguez-Daza, K. (2011). Vejez y envejecimiento. Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud. Universidad del Rosario. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/86442423.pdf>
- Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo Correspondencia. 28. 409-413. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchcardiol/v28n4/art14.pdf>
- Serra-Ispizua, F.; Pérez-Rodríguez, X. (2014). Ejercicio físico en las personas mayores. Bizkaiko Foru Aldundia - Diputación Foral de Bizkaia. Edición 1ª ed. Disponible en:
<https://www.bizkaia.eus/home2/archivos/DPTO4/Temas/EJERCICIO%20F%C3%8DSICO%20PERSONAS%20MAYORES.pdf?hash=8fee0fb61e746513e78d9f12e7883d78&idioma=CA>
- Strauss, A. y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación Cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Medellín, Ed. Universidad de Antioquia.
- Vidarte-Claros, J., Vélez-Álvarez, C., Sandoval-Cuellar, C. y Alfonso-Mora, L (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. Disponible en:
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

Anexos
A. Cuestionario de entrevistas

1	¿Qué entiende por actividad física?
2	¿Por qué es importante que las personas realicen actividad física?
3	¿Qué actividades realiza en su cotidianidad que signifiquen un esfuerzo físico?
4	¿Consideras actividad física tiene que ver con la salud física, y el bienestar emocional? ¿por qué?
5	¿Por qué es importante el cuidado de la salud?
6	¿Qué opina de los programas que promueven la salud por medio de la actividad física de las personas?
7	¿Por qué no participa de los programas que promueven la salud por medio de la actividad física de las personas?
8	¿Considera que la participación en programas que promueven la salud por medio de la actividad física, no aporta a la salud de los hombres?
9	¿Por qué participan más las mujeres que los hombres en los programas que promueven la salud por medio de la actividad física en Bello?
10	¿Consideras que los hombres no deben participar de los programas que promueven la salud por medio de la actividad física en Bello?
11	¿Los programas que promueven la salud por medio de la actividad física de las personas son para mujeres exclusivamente?
12	¿Qué desventajas tiene para los hombres participar de los programas que promueven la salud por medio de la actividad física de las personas?
13	¿Consideras que la participación de un hombre en los programas que promueven la salud por medio de la actividad física no es bien visto socialmente?
14	¿Consideras que un hombre debe dedicarse a otras actividades diferentes a las que realizan los programas que promueven la salud por medio de la actividad física en Bello?

B. Registro fotográfico



Fuente: Tomadas de archivo interno de la Secretaría del Adulto Mayor

C. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO	
Nombre:	Documento de identidad:
Fecha de nacimiento:	Ciudad:
Dirección y teléfono:	Escolaridad:
Lugar de evaluación:	Barrio:
Fecha:	Ciudad:

Certifico que he sido informado (a) con claridad y veracidad respecto al trabajo de grado, realizado para optar por el título de especialista en Gerencia Social, por la estudiante Lisett Vanesa Gallego Muñoz, Omaira David Rueda y Mónica Marcela Betancur Jaramillo. Del cual se me ha invitado a participar, además comprendo que la información que suministre será de carácter confidencial, dando cumplimiento a lo dispuesto en la ley 1581 de 2012 y su decreto reglamentario, la cual en su título II: Principios rectores, art. 4. Principios para el tratamiento de datos personales, en su apartado g: Principio de confidencialidad, indica que:

“Todas las personas que intervengan en el Tratamiento de datos personales que no tengan la naturaleza de públicos están obligadas a garantizar la reserva de la información, inclusive después de finalizada su relación con alguna de las labores que comprende el Tratamiento, pudiendo solo realizar suministro o comunicación de datos personales cuando ello corresponda al desarrollo de las actividades autorizadas en la presente ley y en los términos de la misma” (p.2)

Garantizo que participé de manera voluntaria dentro de la aplicación de técnicas de recolección de datos, las cuales se realizarán exclusivamente con fines académicos. Se cuenta con un cuestionario el cual será el punto de partida para la aplicación de las entrevistas.

Este consentimiento podrá ser revocado cuando lo considere necesario sin que ello me cause consecuencias. Se reitera que todos los datos aquí proporcionados son de carácter confidencial.

Una vez leído y comprendido, este consentimiento se firma el día ____ del mes _____ del año _____, en la ciudad de _____.

Firma del participante.

Documento

Firma del estudiante de Gerencia social.

C.C:

Firma del asesor encargado.

C.C:

Firma del estudiante de Gerencia social.

C.C: