



Beneficios emocionales y sociales que experimentan los adultos mayores pertenecientes al grupo de cachibol de la localidad de San Cristóbal, Bogotá.

Jorge Oswaldo Rodríguez Patiño

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría UNIMINUTO Bogotá-Cundinamarca-Boyacá

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Física Recreación y Deportes

Modalidad Distancia Tradicional

Mayo, 2025

Beneficios emocionales y sociales que experimentan los adultos mayores pertenecientes al grupo de cachibol de la localidad de San Cristóbal, Bogotá.

Jorge Rodríguez Patiño

Monografía presentada como requisito para optar al título de  
Licenciado en Educación Física, recreación y Deportes

Asesor(a)

Mg. David Ricardo Ospina Ortegón

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría UNIMINUTO Bogotá-Cundinamarca-Boyacá

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Física Recreación y Deportes

Modalidad Distancia Tradicional

Mayo, 2025

## DEDICATORIA

Quiero dedicar esta monografía a mis padres **Oswaldo Rodríguez** y **Magaly Patiño**, quienes han sido un pilar fundamental dentro de este proceso inculcándome buenos valores y apoyándome en la consecución de mis metas. Así mismo, dedicárselo a mí hermana **Magaly Rodríguez** y a mi pareja **Danna Martínez**, quienes con su ayuda y motivación han sido partícipes de este lindo proceso.

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero primeramente agradecer a Dios, por haber puesto en mi camino la oportunidad de estudiar esta bella carrera universitaria, agradecer por lo bondadoso que ha sido al permitirme haber llegado hasta este punto. Agradecimiento especial al grupo de cachibol velódromo, por haberme permitido acompañarlos en su proceso y de tal manera llevar a cabo esta monografía. Para finalizar también quiero agradecerle a mi tutor de esta monografía, el docente **David Ricardo Ospina Ortegón** quien ha brindado su aporte y constancia en el desarrollo de esta investigación.

## **Resumen Analítico Educativo RAE**

Autores

Jorge Oswaldo Rodríguez Patiño

Director del proyecto

David Ricardo Ospina Ortegón

Título del proyecto

Beneficios emocionales y sociales que experimentan los adultos mayores pertenecientes al grupo de cachibol de la localidad de San Cristóbal, Bogotá.

Palabras clave

Cachibol, beneficios emocionales, adulto mayor, deportes adaptados, integración social, bienestar.

Resumen del proyecto

Esta monografía se basa en un enfoque de la investigación cualitativa, usando principalmente la observación directa como método de estudio. El propósito principal es conocer y entender como el cachibol beneficia emocional y socialmente a los adultos mayores que lo practican en San Cristóbal, Bogotá.

Para recopilar la información, se empleó la observación participativa, lo que permitió compartir tiempo con los participantes y ver de cerca como se relacionan entre ellos. Con esta forma de trabajo, se quiso captar de manera detallada las interacciones, comportamientos, sentimientos y formas de organización que emergen en torno a la práctica deportiva.

El objetivo de esta investigación es mostrar como el cachibol ayuda a que los adultos mayores fortalezcan sus habilidades para relacionarse con los demás, sean más autónomos, practiquen la solidaridad y formen lazos afectivos. De esta manera, se resalta como esta actividad contribuye a un envejecimiento más activo y saludable.

#### Objetivo general:

Analizar como el cachibol influye en las emociones y relaciones sociales de los adultos mayores del grupo de San Cristóbal, Bogotá, para entender que tanto mejora su bienestar y calidad de vida.

#### Problemática: Antecedentes y pregunta de investigación

Antecedentes: Aunque hay pocos estudios sobre el cachibol en adultos mayores en Bogotá, si existen investigaciones que han examinado como la actividad física influye en el bienestar de esta población. Estos estudios muestran que participar en actividades físicas en grupo ayuda a generar emociones positivas, fortalece la autonomía y mejora las relaciones sociales, lo que contribuye a un envejecimiento más saludable. También se ha destacado lo importante que es ofrecer opciones de ejercicio adaptadas a sus necesidades para mejorar su calidad de vida. Además, se ha encontrado que las personas mayores que participan activamente en actividades comunitarias suelen tener una mejor condición física que quienes no lo hacen. Estos antecedentes respaldan la necesidad de investigar específicamente cómo la práctica del cachibol impacta el bienestar emocional y social de los adultos mayores en la localidad de San Cristóbal, Bogotá.

Pregunta problema: ¿Cuáles son los beneficios emocionales y sociales que experimentan los adultos mayores que practican cachibol en la localidad de San Cristóbal, Bogotá?

#### Referentes conceptuales

Efecto del programa comunitario de actividad física, Recreovía, en el envejecimiento saludable de los adultos mayores de Bogotá durante la pandemia de COVID-19 (2020).

Nivel de actividad física en la vida cotidiana de seis grupos de adultos mayores, Localidad de Fontibón (2009).

Estudio comparativo entre la condición física funcional de adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados de la ciudad de Bogotá, Colombia (2021).

#### Metodología

La presente monografía está desarrollada por medio del modelo de investigación cualitativa utilizando el método de observación participante, con el cual nos vamos a centrar para el estudio e interpretación de los diarios de campo y la matriz de análisis.

#### Recomendaciones y Prospectiva

Los hallazgos de esta investigación resaltan la importancia del cachibol como medio para fortalecer los vínculos sociales y emocionales en adultos mayores. Se recomienda promover este tipo de prácticas en diferentes contextos comunitarios y recreativos. Futuras investigaciones podrían profundizar en los efectos a largo plazo de la práctica deportiva en el bienestar integral de esta población, así como explorar su impacto en otras dimensiones como la autoestima y la calidad de vida.

## Conclusión

Esta investigación analiza los beneficios emocionales y sociales que la práctica de cachibol genera en adultos mayores de la localidad de San Cristóbal. Los resultados muestran que el cachibol mejora la autoestima, reduce la soledad, fortalece la motivación personal y facilita la creación de vínculos afectivos, el trabajo en equipo y las redes de apoyo comunitario. Además, se evidencia que actividades físicas adaptadas como el cachibol promueven un envejecimiento activo y saludable. La investigación destaca la importancia de incluir programas recreativos para adultos mayores en las políticas públicas y aporta al campo de la educación física al resaltar el cachibol como herramienta de intervención social y emocional. Se sugiere realizar futuras investigaciones en diferentes comunidades.

## Referentes bibliográficos

- Cabrera, A. M., Téllez, G. A., & Caicedo, K. (2023). Promoción de la inclusión social a través del deporte adaptado en población en condición de discapacidad. *Revista Estudios Psicológicos*.
- Cano, R. (2018). Deportes adaptados: Un análisis sobre su efectividad en la inclusión de personas mayores. *Journal of Adapted Physical Activity*.
- Fernández, P. (2015). Actividad física y bienestar integral en la vejez: Un estudio en adultos mayores colombianos. *Revista Latinoamericana de Salud y Ejercicio*.
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud. (2022). Estrategia Vida Activa: Inclusión social de personas con discapacidad a través del deporte adaptado. FUCS.
- Gómez, C., & Sánchez, A. (2014). El cachibol como actividad física adaptada para adultos mayores: Impacto en la salud física y emocional. *Revista Internacional de Salud y Bienestar*.
- González, E. (2017). Deportes adaptados y su impacto en la calidad de vida de los adultos mayores. *Revista de Investigación en Deporte y Sociedad*.
- Hernández, C. (2017). Bienestar físico y emocional en la vejez: El papel de la actividad física. *Estudios de Geriátría y Psicología del Adulto Mayor*.
- Martínez, F., & Sánchez, P. (2015). Beneficios emocionales de la actividad física en adultos mayores: Un estudio sobre el cachibol. *Journal of Gerontology and Wellness*.
- Pérez, J. (2019). Desafíos emocionales y sociales de los adultos mayores en Colombia. *Revista de Psicología Social y Comunitaria*.
- Ramírez, M. (2017). La práctica del cachibol como herramienta para la integración social de los adultos mayores. *Revista de Actividades Recreativas y Deporte Adaptado*

## Tabla de contenido

Resumen Analítico Educativo RAE .....	5
Introducción .....	12
Contextualización .....	13
Contexto general de la localidad de San Cristóbal.....	13
Contexto específico del grupo de cachibol .....	13
Justificación .....	14
Problemática .....	17
Descripción del problema .....	17
Formulación del problema .....	19
Objetivos .....	19
Objetivo General .....	19
Objetivos Específicos .....	20
Marco referencial.....	20
Marco de antecedentes.....	21
Marco teórico.....	24
Cachibol .....	24
Beneficios emocionales.....	26
Adulto mayor .....	27
Deportes adaptados .....	27
Integración social .....	28
Bienestar en adulto mayor.....	29
Marco legal .....	30
Constitución Política de Colombia.....	30
Ley 582 de 2000.....	31
Ley 1098 de 2006.....	31
Ley 1251 de 2008.....	31
Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2015-2024 .....	32
CONPES 140 de 2011.....	32

Plan Decenal de Deporte, la Recreación, la Actividad Física y la Educación Física 2009–2019.....	32
Diseño metodológico .....	33
Método de investigación .....	33
Enfoque de investigación .....	35
Tipo de investigación.....	36
Población y muestra.....	37
Instrumentos de recolección de datos.....	38
Técnicas de análisis de datos.....	39
Codificación abierta .....	39
Codificación axial .....	43
Conclusión del análisis.....	45
Resultados.....	46
Cohesión grupal y apoyo mutuo .....	46
Desarrollo de habilidades personales .....	47
Adaptación y bienestar emocional .....	48
Conclusiones de los Resultados .....	49
Conclusiones Generales de la Investigación.....	50
Prospectiva .....	52
Referencias bibliográficas .....	53
Anexos .....	59

## Introducción

El envejecimiento activo ha cobrado gran importancia en los últimos años, al reconocerse la necesidad de promover espacios que fortalezcan la salud física, emocional y social de las personas mayores. Dentro de este contexto, el deporte recreativo se presenta como una herramienta valiosa para fomentar la integración comunitaria, el sentido de pertenencia y el bienestar integral en esta población. En particular, el cachibol (una modalidad adaptada del voleibol) ha ganado relevancia como actividad que combina el ejercicio físico moderado con dinámicas de interacción social.

La presente monografía tiene como propósito analizar los beneficios emocionales y sociales que experimentan los adultos mayores que practican cachibol<sup>1</sup> en la localidad de San Cristóbal, Bogotá. Para lograrlo, se realiza una investigación de tipo cualitativo, usando la observación participativa y recogiendo información de manera organizada por medio de diarios de campo y una matriz de análisis, elaborados durante ocho sesiones de entrenamiento.

Este trabajo busca ayudar a comprender cómo las actividades deportivas adaptadas no solo mejoran la salud física, sino que también fortalecen los lazos afectivos, la cooperación, el liderazgo y la capacidad de superar dificultades entre los adultos mayores. Los hallazgos obtenidos permiten reflexionar sobre la importancia de estas prácticas para el envejecimiento saludable y ofrecen recomendaciones para futuros proyectos de intervención social y deportiva.

1. Cachibol: Deporte de equipo adaptado del voleibol, especialmente diseñado para personas mayores, aunque puede ser practicado por personas de todas las edades.

## **Contextualización**

El presente proyecto de monografía se desarrolla en la localidad de San Cristóbal, Bogotá, en el marco de una investigación que busca analizar los beneficios emocionales y sociales en adultos mayores que practican cachibol. La importancia de contextualizar tanto el entorno general como el específico del grupo permite comprender de manera integral el impacto que tiene esta práctica deportiva en la vida de los participantes.

## **Contexto general de la localidad de San Cristóbal**

San Cristóbal es una de las veinte localidades de Bogotá, situada en el sector suroriental de la ciudad. Tiene una población aproximada de 466.244 habitantes, de acuerdo con datos del Observatorio de la Participación Ciudadana. Esta localidad se destaca por su diversidad cultural, sus zonas montañosas y su amplia oferta de espacios públicos para la recreación y el deporte, como el Parque Metropolitano San Cristóbal, el Parque Gaitán Cortes (Columnas) y el Velódromo de San Cristóbal, entre otros. Estos escenarios promueven el bienestar de la comunidad mediante actividades deportivas y de integración social, fundamentales para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos.

## **Contexto específico del grupo de cachibol**

Dentro de este entorno, se encuentra un grupo de adultos mayores que practica cachibol en el Velódromo de San Cristóbal, utilizando las canchas de vóleybol existentes. Cuando este espacio no está disponible, las sesiones se trasladan al Parque San Cristóbal. El grupo está

conformado por entre 30 y 40 personas, hombres y mujeres, cuyas edades oscilan entre los 19 y los 70 años. Entrenan los días martes, jueves y viernes de 9:00 a.m. a 11:00 a.m., bajo la dirección de un entrenador que orienta las prácticas de manera técnica y disciplinada, pero fomentando siempre el disfrute y la participación activa. Además de los entrenamientos, el grupo organiza actividades sociales como celebraciones de cumpleaños, fortaleciendo los vínculos afectivos entre los participantes. Estos espacios de interacción y recreación no solo promueven la actividad física, sino también el bienestar emocional y la integración social del grupo.

### **Justificación**

El rápido aumento de la población adulta mayor, tanto en Colombia como en el resto del mundo, trae consigo varios retos físicos, emocionales y sociales para los adultos mayores. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015), destaca que envejecer de forma activa es clave para mantener la salud, participar en la sociedad y sentirse seguro durante esta etapa de la vida. En Bogotá, específicamente en la localidad de San Cristóbal, el crecimiento de este grupo poblacional muestra la importancia de ofrecer actividades que apoyen un envejecimiento saludable. Sin embargo, aun no se ha estudiado lo suficiente cómo deportes adaptados como el cachibol pueden influir en su bienestar social y emocional.

Esta investigación busca llenar un vacío en el conocimiento, explorando cómo la práctica del cachibol ayuda a mejorar la integración social y el bienestar emocional de los adultos mayores de San Cristóbal. Con este trabajo se espera aportar al área de la educación física, la recreación y el deporte, ofreciendo pruebas sobre los beneficios que tiene el cachibol en un entorno urbano. Para quienes se forman como licenciados en educación física, este estudio es especialmente importante, ya que permite entender mejor como crear y poner en marcha

programas deportivos adaptados a las necesidades de los adultos mayores. Además, ayuda a ver el trabajo del educador físico de una forma más completa, no solo como alguien que promueve el ejercicio, sino también como una persona que puede generar cambios positivos en lo social y emocional.

Este trabajo también aporta al fortalecimiento del programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, ya que propone nuevas formas de enseñar y promover el bienestar en la vejez a través del deporte adaptado. En este sentido, se presenta como una propuesta relevante y adecuada al contexto actual, que responde a los desafíos que trae el envejecimiento de la población y la necesidad de ser más inclusivos desde la educación física.

Al estudiar como el deporte ayuda a la creación de lazos sociales y mejora la autoestima en los adultos mayores, se podrán establecer bases firmes para futuras investigaciones y para la creación de políticas públicas que promuevan un envejecimiento activo. Diferentes estudios han demostrado que hacer ejercicio con regularidad mejora el estado de ánimo, reduce la depresión y favorece las relaciones sociales en la vejez (Puig & Soler, 2020), lo que refuerza la importancia de este trabajo.

Este estudio se centrará en los adultos mayores que practican cachibol en la localidad de San Cristóbal, analizando tanto sus características personales como su percepción sobre cómo el deporte ha influido en su calidad de vida. Para la recolección de información se utilizarán diarios de campo y una matriz de análisis, lo que permitirá acercarse de forma detallada a las experiencias de los participantes.

La novedad de esta investigación está en que se enfoca en el cachibol, un deporte adaptado que ha sido poco estudiado en contextos locales como Bogotá, especialmente en cuanto

a sus efectos emocionales y sociales. Aunque ya existen investigaciones sobre actividad física en adultos mayores, son escasas las que analizan específicamente deportes adaptados y su incidencia en el bienestar integral (Martínez, 2021).

La importancia de este trabajo se basa en la creciente necesidad de promover la actividad física y la integración social en las personas mayores como una forma de mejorar su calidad de vida. Problemas como la soledad y la depresión, son muy comunes en esta etapa (Lara et al., 2017), pueden reducirse con actividades recreativas accesibles como el cachibol, que benefician tanto la salud física como la emocional.

La investigación usará herramientas que ya han sido validadas en estudios similares, lo que da confianza en los resultados y permite que funcionen de base para la creación de políticas y programas que apoyen a los adultos mayores en Bogotá y otras ciudades del país. Además, el proyecto es viable, gracias al acceso directo a la población participante en San Cristóbal y el apoyo de organizaciones locales.

Desde un punto de vista teórico y práctico, este estudio ampliará las perspectivas sobre el impacto del deporte adaptado en el bienestar emocional y social de los adultos mayores, contribuyendo de manera significativa al diseño de estrategias de intervención más eficaces y contextualizadas. Así, también refuerza la labor del licenciado en educación física como profesional comprometido con el desarrollo humano, la inclusión y la mejora de la calidad de vida a través del movimiento.

## **Problemática**

En esta sección se describe el problema de la investigación, la pregunta problema y los objetivos, lo anterior, para fundamentar los beneficios emocionales y sociales que experimentan los adultos mayores pertenecientes al grupo de cachibol de la localidad de San Cristóbal, Bogotá.

## **Descripción del problema**

El envejecimiento de la población es uno de los fenómenos más significativos del siglo XXI, con una creciente proporción de adultos mayores en diversas partes del mundo, incluido Colombia. Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), se proyecta que para el año 2050 el porcentaje de personas mayores de 60 años alcanzará alrededor del 25% de la población total (DANE, 2022). Esta tendencia también se puede ver en la ciudad de Bogotá, especialmente en la localidad de San Cristóbal, donde en los últimos años ha aumentado notablemente la cantidad de personas adultas mayores.

El envejecimiento trae consigo varios desafíos en la vida diaria, tanto a nivel físico como emocional. Entre los problemas físicos más comunes están la pérdida de la movilidad, los dolores articulares y disminución de masa muscular (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2015). En lo emocional, la soledad, la depresión y la ansiedad son frecuentes debido a la pérdida de roles familiares y comunitarios, y la falta de actividades que les resulten significativas (OMS, 2017).

En este contexto, las actividades físicas y recreativas se presentan como una opción valiosa para mejorar y el bienestar general de las personas mayores. De acuerdo con la OMS (2010), la actividad física regular no solo previene enfermedades crónicas, sino que también mejora la salud mental, fomenta la autoestima y reduce el riesgo de caídas y fracturas.

El cachibol, una versión adaptada del voleibol, se ha reconocido como una actividad accesible y beneficiosa para las personas mayores, ya que no requiere grandes esfuerzos físicos ni altos niveles de competencia. Según el libro *Cachibol, una actividad lúdico-deportiva ideal para los mayores* (Sánchez, 2018), este deporte ayuda a mejorar la salud de los adultos mayores a través del juego en equipo, promoviendo el desarrollo mental y la sociabilidad.

A diferencia de deportes más exigentes como el fútbol o el baloncesto, el cachibol genera menos impacto en las articulaciones y exige menos preparación técnica, lo que lo hace más adecuado para este grupo poblacional (Canitas.mx, 2022).

En la localidad de San Cristóbal, la práctica del cachibol ha sido impulsada por programas institucionales como las Olimpiadas Recreativas de la Persona Mayor, organizadas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD), donde participan anualmente más de 3.000 adultos mayores de todas las localidades de Bogotá (IDRD, 2023). Igualmente, la Secretaría Distrital de Integración Social, a través del Centro Día "La Montaña del Saber", ofrece actividades deportivas adaptadas como el cachibol, con el fin de mejorar el bienestar físico y social de esta población (Secretaría de Integración Social, 2023).

Sin embargo, aunque se ha visto un aumento en la práctica del cachibol, todavía no se conoce con claridad que tanto influye esta actividad en el bienestar emocional y la integración social de los adultos mayores. De acuerdo con el Ministerio del Deporte de Colombia (2022),

poner en marcha estrategias recreativas para esta población no solo ayuda a garantizar su derecho a la actividad física y a la recreación, sino que también redefine su papel en la sociedad como agentes de desarrollo social y comunitario.

Es importante analizar si el cachibol ayuda a generar redes de apoyo, aumentar la autoestima, reducir el aislamiento y fortalecer el sentido de pertenencia entre quienes lo practican. Como señala Canitas.mx (2022), este deporte en grupo ofrece varios beneficios para las personas mayores, como la mejora de la agilidad, el manejo emocional y el fortalecimiento de nuevas amistades, lo cual es clave para envejecer de forma activa y saludable.

En este sentido, se hace necesario un enfoque estructurado que permita determinar con mayor claridad los beneficios específicos de la práctica del cachibol en el bienestar físico, emocional y social de los adultos mayores en San Cristóbal, Bogotá.

## **Formulación del problema**

Después de abordar la descripción del problema y hacer una reflexión de la esta misma, subyace el siguiente interrogante:

¿Cómo influye la práctica del cachibol de los adultos mayores en la localidad de San Cristóbal, en su integración social y bienestar emocional?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar los beneficios emocionales y sociales que experimentan los adultos mayores pertenecientes al grupo de cachibol de San Cristóbal, Bogotá, con el fin de determinar el impacto de este deporte en su bienestar y calidad de vida.

### **Objetivos Específicos**

Identificar las características sociales y demográficas de la población que practica cachibol en San Cristóbal, Bogotá, para conocer su contexto y perfil.

Evaluar los beneficios emocionales que experimentan los adultos mayores al practicar cachibol, enfocados en su autoestima, motivación y reducción del estrés.

Analizar como el cachibol influye en la integración y unión del grupo de adultos mayores, observando la construcción de redes sociales y su relación con el entorno comunitario.

### **Marco referencial**

A continuación, se presentan distintas investigaciones que abordan los beneficios de la actividad física en adultos mayores, con énfasis en los efectos emocionales y sociales que genera la práctica de deportes adaptados como el cachibol. Así mismo, se evidencia cómo el cachibol puede ser una estrategia efectiva para fomentar la integración social, mejorar la autoestima y promover un envejecimiento activo y saludable en contextos urbanos como el de San Cristóbal, Bogotá.

En el marco teórico se ubican las principales posturas y definiciones de los conceptos clave que componen esta investigación: cachibol, beneficios emocionales, adulto mayor, deportes adaptados, integración social y bienestar.

Para finalizar, se presenta el marco legal, donde se describen las leyes, políticas públicas y normativas nacionales que respaldan el derecho a la actividad física, el deporte y la promoción del bienestar en la población adulta mayor en Colombia.

## Marco de antecedentes

Diversos estudios han evidenciado los beneficios de la actividad física en adultos mayores, destacando su impacto positivo en el bienestar emocional y la integración social. En particular, la práctica de deportes adaptados, como el cachibol, ha mostrado ser una estrategia efectiva para promover un envejecimiento activo y saludable.

Un estudio realizado en España por Almodóvar, Aguado, Rojano y De la Rubia (2022) evaluó el impacto de un programa de ejercicio físico multicomponente denominado "Actívate", dirigido a personas mayores de 60 años. Este programa combinó ejercicios de fuerza, equilibrio, flexibilidad y actividades grupales adaptadas a las capacidades de los participantes. Los resultados mostraron mejoras significativas en diversos aspectos del bienestar de los adultos mayores, incluyendo la calidad de vida, el bienestar emocional, el desarrollo personal, el bienestar físico, la autodeterminación y la inclusión social.

En particular, los participantes reportaron una reducción de síntomas de ansiedad y depresión leve, una mayor percepción de control sobre sus decisiones cotidianas y un fortalecimiento de sus relaciones sociales. La dinámica grupal del programa promovió la integración y el sentido de pertenencia entre los asistentes, favoreciendo la construcción de redes de apoyo social. Estos hallazgos resaltan la importancia de los programas de actividad física adaptada como herramientas efectivas no solo para el mejoramiento de la condición física, sino también para potenciar el bienestar emocional y social de las personas mayores.

Así, la experiencia del programa "Actívate" respalda la relevancia de implementar actividades deportivas adaptadas como el cachibol, las cuales pueden convertirse en estrategias

fundamentales para fomentar un envejecimiento activo y saludable, tal como se busca en la presente investigación.

En el contexto colombiano, la Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud (FUCS, 2022) desarrolló la estrategia "Vida Activa", orientada a promover la inclusión social de personas con discapacidad a través del deporte adaptado. Este programa implementó actividades físicas y recreativas adaptadas, buscando no solo mejorar las capacidades físicas de los participantes, sino también fomentar su integración social en entornos comunitarios. Los resultados del estudio evidenciaron la importancia de fortalecer ciertos factores estructurales para el éxito de este tipo de iniciativas, como el desarrollo de infraestructura accesible y sostenible que permita la participación activa de personas con discapacidad. Además, se resaltó la necesidad de impulsar campañas de sensibilización en la sociedad para eliminar barreras actitudinales y promover una cultura de respeto y equidad. En conjunto, "Vida Activa" demostró que el deporte adaptado es una herramienta poderosa para potenciar la inclusión social y mejorar la calidad de vida de poblaciones vulnerables.

En relación con el cachibol, un estudio realizado en México por Reynaga-Estrada et al. (2017) analizó la motivación en adultos y personas mayores que practican este deporte. La investigación, de carácter descriptivo y transversal, se centró en un equipo de cachibol en Tonalá, Jalisco, compuesto por 26 participantes con edades entre 42 y 78 años. Se diseñó y aplicó la Escala de Motivación en el Deporte para Personas Mayores (EMDPM) para identificar los motivos de inicio, continuidad y desmotivación en la práctica del cachibol. Los resultados revelaron que la principal motivación para la práctica de este deporte es la mejora de la salud. Sin embargo, factores como enfermedades y lesiones fueron identificados como causas significativas de desmotivación entre los participantes.

En la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ), se llevó a cabo un estudio que evaluó la efectividad de un programa de ejercicios diseñado para mejorar las capacidades físicas de adultos mayores que practican cachibol. La investigación, realizada por Trejo Villa, Alegría Paz y Joffre Yunes (2020), se centró en un grupo de 18 participantes con una edad promedio de 66.1 años, pertenecientes al equipo de cachibol de la Casona del Adulto Mayor DIF Carrillo Puerto. El programa consistió en sesiones de ejercicio de 30 minutos, dos veces por semana, durante 12 semanas, enfocadas en mejorar la fuerza y flexibilidad de los miembros inferiores, así como el equilibrio dinámico. Los resultados mostraron mejoras significativas en la fuerza de los miembros inferiores, destacando la importancia de programas de ejercicios adaptados a las necesidades específicas de esta población.

En la Universidad de Granada, España, se desarrolló una tesis doctoral que exploró la influencia del deporte adaptado en la calidad de vida, la salud física y el bienestar psicoemocional en adultos con discapacidad física. El estudio, realizado por Antonio Jesús Casado Ruiz (2021), analizó una muestra de personas adultas que participaban activamente en actividades deportivas adaptadas. Los resultados revelaron que aquellos que practicaban deporte adaptado mostraban niveles significativamente más altos de calidad de vida en sus dimensiones general, física, psicológica, social y ambiental, en comparación con aquellos que no realizaban actividad física. Asimismo, se evidenció que los participantes activos presentaban menores niveles de depresión, ansiedad y estrés. Estos hallazgos refuerzan la importancia del deporte adaptado como una herramienta efectiva para mejorar no solo la condición física, sino también la salud mental y emocional de las personas con discapacidad.

Estos antecedentes respaldan la importancia de explorar los beneficios emocionales y sociales del cachibol en la localidad de San Cristóbal, Bogotá, ya que evidencian cómo la

práctica de deportes adaptados puede incidir positivamente en la calidad de vida, el bienestar psicológico y la integración social de los adultos mayores. La evidencia revisada muestra que el ejercicio físico no solo contribuye a la salud física, sino que también promueve el desarrollo personal, reduce los niveles de ansiedad y estrés, y fortalece las redes de apoyo social, aspectos fundamentales para un envejecimiento activo y saludable. En este sentido, investigar el impacto del cachibol como estrategia de intervención puede aportar elementos clave para diseñar programas comunitarios que mejoren la calidad de vida de esta población y fomenten su participación activa en la sociedad.

### **Marco teórico**

En el siguiente apartado se presentarán los principales conceptos que se emplearán en la presente monografía, con el propósito de facilitar al lector la comprensión del tema de investigación y la estructura que seguirá el documento. Se realizarán las definiciones de los términos clave con los que se trabajará a lo largo del estudio, brindando un marco conceptual sólido para el análisis. En este sentido, se abordarán los temas de: envejecimiento activo, bienestar emocional, integración social, deporte adaptado y cachibol.

### **Cachibol**

El cachibol es una modalidad adaptada del voleibol tradicional, diseñada principalmente para favorecer la participación de personas mayores o con ciertas limitaciones físicas. Esta práctica deportiva se desarrolla en una cancha de dimensiones reducidas, con una red de menor altura y un balón similar al de voleibol, pero en algunos casos más liviano para facilitar su manipulación. A diferencia del voleibol convencional, en el cachibol los jugadores deben atrapar

y lanzar el balón por encima de la red, en lugar de golpearlo, lo que disminuye la exigencia física y el riesgo de lesiones, permitiendo una participación más segura y accesible.

Según López y Cárdenas (2019), el cachibol no solo promueve la actividad física en los adultos mayores, sino que también contribuye al fortalecimiento de habilidades sociales y emocionales. Al practicarse en equipo, fomenta la socialización, la cooperación y el sentido de pertenencia, elementos fundamentales para el bienestar emocional de esta población. Además, Pérez-Cruzado, Cuesta-Vargas y Vera-García (2020) destacan que la práctica regular de cachibol mejora el equilibrio, la coordinación y la calidad de vida en los adultos mayores, aspectos clave para prevenir caídas y mantener la autonomía funcional.

La inclusión del cachibol dentro de programas de envejecimiento activo responde a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que promueven la participación de los adultos mayores en actividades físicas adaptadas, recreativas y socialmente integradoras. Se ha demostrado que esta disciplina contribuye a la mejora del bienestar psicológico, a la disminución de la sensación de dolor, al aumento de la satisfacción vital y a una mejor percepción del estado de salud general.

En América Latina, el cachibol ha cobrado especial relevancia en programas sociales y recreativos para adultos mayores. En países como México, Colombia, Chile y Perú, se ha incorporado como una herramienta para incentivar el envejecimiento activo, promoviendo tanto el ejercicio físico como la integración social. Así, el cachibol se posiciona no solo como un deporte adaptado, sino como un medio efectivo para mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional en la vejez.

## **Beneficios emocionales**

La práctica regular de actividad física ofrece numerosos beneficios emocionales, especialmente en la población adulta mayor. Entre estos beneficios se encuentran la reducción de los niveles de ansiedad, estrés y depresión, así como el fortalecimiento de la autoestima y la percepción positiva de uno mismo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), el ejercicio físico sistemático estimula la liberación de neurotransmisores como las endorfinas y la serotonina, los cuales están directamente asociados con la mejora del estado de ánimo y la disminución de la percepción del dolor.

Además, el ejercicio favorece la estabilidad emocional al promover una sensación de logro personal y control sobre el cuerpo y la mente, factores cruciales para enfrentar los desafíos emocionales propios de la vejez. Netz, Wu, Becker y Tenenbaum (2005) sostienen que la actividad física tiene un efecto positivo significativo en la salud mental de los adultos mayores, evidenciado en la disminución de síntomas depresivos, el aumento del bienestar psicológico y una mejor respuesta frente al estrés cotidiano.

Participar en actividades físicas grupales, como el cachibol, potencia estos beneficios, ya que combina el ejercicio con la interacción social, creando un entorno que favorece el apoyo emocional y la construcción de redes afectivas. Esto resulta fundamental para fortalecer la resiliencia emocional y para mejorar la calidad de vida durante el proceso de envejecimiento.

## **Adulto mayor**

El término adulto mayor se refiere a las personas que han alcanzado la etapa de la vejez, comúnmente establecida a partir de los 60 años. Esta etapa de la vida se caracteriza por una serie de cambios físicos, cognitivos y sociales que pueden influir en la calidad de vida de las personas. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) define al adulto mayor como un individuo que, a pesar de los cambios naturales asociados al envejecimiento, debe tener acceso a un entorno que favorezca su autonomía, su participación activa en la sociedad y su bienestar general.

Durante este periodo, es fundamental fomentar estrategias que permitan a los adultos mayores mantenerse activos tanto física como socialmente. Investigaciones como las de Castañeda, Sánchez y Guzmán (2019) destacan la importancia de promover actividades recreativas y deportivas como medios eficaces para incentivar un envejecimiento activo y saludable. Estas actividades no solo contribuyen a preservar las capacidades físicas y cognitivas, sino que también fortalecen la autoestima, favorecen la interacción social y disminuyen el riesgo de aislamiento, factores esenciales para mantener una buena calidad de vida en esta etapa.

En este sentido, el deporte adaptado, como el cachibol, se presenta como una herramienta valiosa para garantizar que los adultos mayores continúen participando activamente en su comunidad, reforzando tanto su bienestar físico como emocional.

## **Deportes adaptados**

Los deportes adaptados son prácticas deportivas que han sido modificadas en sus reglas, implementos o formas de ejecución con el propósito de permitir la participación de personas que presentan limitaciones físicas, sensoriales o relacionadas con la edad avanzada. Estas

adaptaciones buscan garantizar que el deporte sea accesible y seguro para todos los participantes, sin sacrificar los beneficios físicos, sociales y emocionales que ofrece la actividad física. De acuerdo con DePauw y Gavron (2005), los deportes adaptados no solo promueven la actividad física, sino que también fomentan la inclusión social, al permitir que personas con diversas condiciones participen activamente en espacios deportivos y comunitarios.

Por su parte, García-Ferrando (2001) subraya que la práctica de deportes adaptados es fundamental para el desarrollo de habilidades físicas, como la fuerza, la coordinación y el equilibrio, así como de habilidades psicosociales, entre las que se incluyen la autoestima, el trabajo en equipo y la resiliencia. Estos deportes, al ser inclusivos y participativos, representan una oportunidad para que poblaciones tradicionalmente vulnerables, como los adultos mayores, fortalezcan su bienestar integral y mejoren su calidad de vida.

En este contexto, el cachibol se presenta como un claro ejemplo de deporte adaptado, ofreciendo a los adultos mayores una forma accesible y segura de mantenerse activos física y socialmente.

### **Integración social**

La integración social se refiere al proceso mediante el cual los individuos participan activamente en la vida comunitaria, estableciendo vínculos que fortalecen su sentido de pertenencia y contribuyen a su bienestar emocional. Este concepto ha sido fundamental en los estudios sociológicos desde los primeros trabajos de Émile Durkheim (1982), quien subrayaba la

importancia de la cohesión social para la salud mental de las personas, advirtiendo que la falta de integración puede llevar a fenómenos como el aislamiento y la anomia.

En el contexto actual, la integración social cobra especial relevancia en poblaciones vulnerables como los adultos mayores, quienes, debido a cambios físicos, emocionales y sociales propios de la edad, corren un mayor riesgo de exclusión. Pérez-Rojo et al. (2018) analizan cómo la participación en actividades recreativas y deportivas favorece la inclusión de los adultos mayores, reduciendo el riesgo de aislamiento social y promoviendo un envejecimiento activo. Estas actividades no solo fortalecen las redes sociales, sino que también contribuyen al desarrollo de habilidades emocionales como la autoestima y la resiliencia, esenciales para mantener una buena calidad de vida.

Por ello, promover espacios que incentiven la integración social, como es el caso de los deportes adaptados y, específicamente, el cachibol, resulta fundamental para mejorar el bienestar general de los adultos mayores.

### **Bienestar en adulto mayor**

El bienestar en los adultos mayores es un concepto multidimensional que abarca aspectos físicos, emocionales, sociales y económicos, y se reconoce como un indicador clave de un envejecimiento exitoso. No se limita únicamente a la ausencia de enfermedad, sino que implica la capacidad de mantener una vida activa, satisfactoria y socialmente integrada. La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021) señala que la práctica regular de actividad física es fundamental para preservar y mejorar el bienestar integral en la vejez, ya que contribuye al mantenimiento de la funcionalidad física, el equilibrio emocional y la interacción social.

En esta misma línea, Bowling (2005) destaca que los niveles de bienestar en los adultos mayores están fuertemente asociados al apoyo social que reciben, a la participación en actividades físicas y recreativas, y a la percepción de autonomía personal. Sentirse capaz de tomar decisiones sobre su propia vida, mantenerse activo y conectado con otros son factores que inciden de manera directa en la calidad de vida de esta población. Así, fomentar entornos que favorezcan la participación activa y la promoción de hábitos saludables resulta esencial para garantizar el bienestar en la etapa de la vejez.

### **Marco legal**

El marco legal que respalda esta investigación está compuesto por diversas normativas nacionales que promueven el derecho de los adultos mayores a la actividad física, la recreación, el deporte adaptado y el bienestar integral. Estas leyes y políticas públicas no solo reconocen la importancia de un envejecimiento activo y saludable, sino que también orientan la implementación de programas y actividades, como el cachibol, que favorecen la integración social y el fortalecimiento emocional de esta población. A continuación, se presentan las principales disposiciones relevantes para el desarrollo de la presente monografía.

### **Constitución Política de Colombia**

La Constitución Política de Colombia (1991) establece en su artículo 52 que el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son derechos fundamentales de todos los ciudadanos. Esta disposición reconoce la importancia del deporte no solo como un medio de desarrollo físico, sino también como un factor esencial para la salud emocional y la integración social. Para el caso de los adultos mayores que practican cachibol, este marco legal respalda su

derecho a participar en actividades físicas adaptadas, fomentando su bienestar integral y su participación activa en la sociedad.

### **Ley 582 de 2000**

Por su parte, la Ley 582 de 2000, que reconoce el Día Nacional del Adulto Mayor y del Pensionado, resalta la necesidad de valorar a esta población, promoviendo acciones que mejoren su calidad de vida. Esta ley subraya la importancia de generar espacios que propicien la integración social y el disfrute de actividades recreativas, como el cachibol, fortaleciendo así el bienestar emocional de los adultos mayores.

### **Ley 1098 de 2006**

La Ley 1098 de 2006, conocida como el Código de Infancia y Adolescencia, aunque se enfoca en la protección de niños y adolescentes, menciona la actividad física como un derecho a lo largo del ciclo vital. Esta perspectiva permite considerar la actividad física como una necesidad inherente en todas las etapas de la vida, incluida la vejez, destacando la relevancia de programas deportivos que promuevan el envejecimiento activo y saludable.

### **Ley 1251 de 2008**

Un soporte legal fundamental es la Ley 1251 de 2008, denominada Ley de Protección al Adulto Mayor. Esta normativa establece medidas de protección integral para las personas mayores, promoviendo su participación en actividades culturales, deportivas y recreativas. El cachibol, en este sentido, se convierte en una estrategia efectiva para cumplir con los objetivos de la ley, ya que favorece tanto la salud física como el bienestar emocional y social de esta población.

### **Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2015-2024**

La Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2015-2024 también ofrece un marco de referencia clave. Esta política busca garantizar el ejercicio pleno de los derechos de las personas mayores en Colombia, entre ellos el acceso a programas de actividad física y recreación. La implementación de deportes adaptados como el cachibol se alinea perfectamente con estos objetivos, ya que contribuye a la promoción de un envejecimiento activo y digno.

### **CONPES 140 de 2011**

Adicionalmente, el Documento CONPES 140 de 2011, que formula la Política Nacional de Discapacidad e Inclusión Social, resalta la importancia de garantizar la participación plena de todas las personas en actividades sociales y deportivas, sin importar sus limitaciones físicas o sensoriales. Esta directriz apoya la inclusión de adultos mayores en deportes adaptados, promoviendo su autonomía, autoestima y sentido de pertenencia social.

### **Plan Decenal de Deporte, la Recreación, la Actividad Física y la Educación Física 2009–2019**

Finalmente, el Plan Decenal de Deporte, la Recreación, la Actividad Física y la Educación Física 2009–2019 promueve la actividad física como una estrategia fundamental para mejorar la salud y la calidad de vida de los colombianos. Aunque su vigencia abarca principalmente hasta 2019, sus lineamientos siguen siendo relevantes al resaltar la necesidad de implementar programas deportivos inclusivos y adaptados para todas las edades, lo que justifica la importancia de iniciativas como el cachibol en el bienestar emocional y social de los adultos mayores.

Con base en este marco normativo, que sustenta la importancia de la actividad física adaptada para el bienestar del adulto mayor, a continuación, se presenta el diseño metodológico que orientó el desarrollo de esta investigación.

### **Diseño metodológico**

A continuación, se describe el diseño de investigación, el enfoque, el método y las fases que guiaron el desarrollo de esta monografía. El objetivo fue analizar los beneficios emocionales y sociales que aporta la práctica del cachibol en adultos mayores de la localidad de San Cristóbal, Bogotá.

### **Método de investigación**

La investigación se fundamentó en una metodología de tipo cualitativo, enfocada en la comprensión profunda de las experiencias de los participantes. De acuerdo con Guerrero (2016), la investigación cualitativa es un proceso metodológico que emplea herramientas como textos o discursos, permitiendo analizar diferentes sucesos según el enfoque del estudio. En este caso, se llevó a cabo una observación participante durante ocho sesiones de entrenamiento de cachibol, donde se registraron las dinámicas grupales, las emociones manifestadas y los procesos de interacción social. Toda esta información fue sistemáticamente consignada en diarios de campo y matriz de análisis (ver apartado de anexos al final del documento), los cuales sirvieron como instrumento principal de recolección de datos.

Este enfoque metodológico permite al investigador integrarse activamente al contexto en el que se desarrollan las sesiones deportivas, favoreciendo una observación cercana, detallada y

contextualizada. Esta forma de recolección de datos permite captar no solo comportamientos observables, sino también matices emocionales y sociales que emergen en la práctica del cachibol.

De igual manera, López y Sandoval (2016) afirman que la metodología cualitativa genera datos descriptivos obtenidos de las palabras escritas o habladas de los participantes, utilizando diversas fuentes de información para su desarrollo. En esta misma línea, Grieco (2013) señala que este enfoque busca explicar fenómenos sociales a profundidad, ofreciendo respuestas mediante la interpretación de datos empíricos.

Siguiendo a Sampieri, et al. (2014), el método cualitativo se caracteriza por la recolección y el análisis de información con el fin de comprender fenómenos específicos, no para medir variables numéricas, sino para interpretar situaciones o experiencias vividas por los sujetos de estudio.

Por todo lo anterior, esta investigación se enmarca dentro de un enfoque cualitativo, ya que se recolectaron datos no numéricos con el método de observación participante y el registro de información en diarios de campo y matriz de análisis (ver sección de anexos al final del documento). A través del estudio e interpretación de las dinámicas observadas durante las sesiones de cachibol, se buscó comprender los beneficios emocionales y sociales que esta práctica deportiva genera en los adultos mayores participantes, dando respuesta así a la pregunta de investigación y a los objetivos planteados.

### **Enfoque de investigación**

El enfoque de investigación de este trabajo es de carácter cualitativo con enfoque fenomenológico. Este enfoque se orienta hacia la comprensión profunda de las experiencias, emociones e interacciones sociales de los adultos mayores participantes en las sesiones de cachibol. Según Sampieri, Collado y Lucio (2014), el enfoque fenomenológico permite acceder al significado de las acciones y discursos de los individuos, buscando revelar las percepciones y sentidos que construyen en su contexto de vida.

De acuerdo con Hernández (2014), la fenomenología como enfoque de investigación se centra en entender cómo las personas experimentan un fenómeno específico, a partir de la descripción detallada de sus vivencias. Desde esta perspectiva, Behar (2008) señala que el investigador debe aproximarse al fenómeno tal como lo experimentan los participantes, procurando no imponer interpretaciones externas.

Por su parte, López y Sandoval (2016) afirman que la metodología cualitativa genera datos descriptivos obtenidos de las palabras escritas o habladas de los participantes, utilizando diversas fuentes de información para su desarrollo. En esta misma línea, Grieco (2013) señala que este enfoque busca explicar fenómenos sociales a profundidad, ofreciendo respuestas mediante la interpretación de datos empíricos.

Siguiendo a Sampieri et al. (2014) resaltan que el propósito principal del método cualitativo no es medir variables, sino comprender fenómenos sociales a través de la interpretación de datos obtenidos en el entorno natural de los sujetos de estudio.

Por todo lo anterior, esta investigación adopta un enfoque cualitativo-fenomenológico, ya que busca describir y analizar las experiencias emocionales y sociales de los adultos mayores que practican cachibol en la localidad de San Cristóbal, Bogotá, apoyándose en métodos como la observación participante y el estudio de los diarios de campo y matriz de análisis recolectados a lo largo de ocho sesiones de entrenamiento.

### **Tipo de investigación**

La presente investigación es de tipo cualitativo con un enfoque fenomenológico. Este tipo de estudio se centra en comprender y describir las experiencias emocionales y sociales de los adultos mayores que practican cachibol, a partir de su propia percepción y vivencias.

La investigación cualitativa busca explorar fenómenos sociales en su contexto natural, permitiendo al investigador acercarse a la realidad de los participantes (Sampieri et al., 2014). En particular, el enfoque fenomenológico se orienta a analizar cómo las personas experimentan un fenómeno específico, sin modificar ni intervenir en su entorno (Martínez, 2006).

El estudio se desarrolló mediante el método de observación participante, en la que se registraron las interacciones, emociones y dinámicas grupales durante las sesiones de cachibol. Asimismo, se utilizaron los diarios de campo y matriz de análisis como instrumentos principales para documentar las experiencias observadas, permitiendo una interpretación más profunda de los significados que los adultos mayores atribuyen a su práctica deportiva.

De esta manera, el tipo de investigación adoptado resulta pertinente para alcanzar el objetivo de la monografía: comprender los beneficios emocionales y sociales que surgen en los adultos mayores a partir de su participación en el cachibol.

### **Población y muestra**

La población de esta investigación estuvo conformada por adultos mayores que integran de manera particular un grupo recreativo de cachibol en la localidad de San Cristóbal, Bogotá. Este grupo se organiza de forma autónoma y se articula en torno a la práctica regular de la actividad física.

La muestra fue de tipo no probabilístico por conveniencia, seleccionada con base en la accesibilidad y disposición de los participantes para colaborar con el estudio. La elección de los sujetos se realizó teniendo en cuenta su asistencia frecuente a las sesiones de cachibol y su voluntad de participar en el proceso de observación. Este tipo de muestra se justifica por las características cualitativas del estudio y por la necesidad de contar con personas que pudieran ofrecer información significativa sobre la experiencia emocional y social vinculada a la práctica del deporte.

La selección de los participantes se realizó buscando contar con sujetos que pudieran aportar información significativa sobre los beneficios emocionales y sociales derivados de la práctica del cachibol. La participación fue completamente voluntaria y se respetaron los principios éticos de confidencialidad y respeto a la privacidad.

## **Instrumentos de recolección de datos**

Para la recolección de información se utilizaron dos instrumentos principales: el diario de campo y la matriz de análisis, ambos aplicados durante ocho sesiones de entrenamiento de cachibol con los adultos mayores participantes. Estos instrumentos permitieron registrar, organizar y analizar de manera sistemática las experiencias observadas en el grupo.

En primer lugar, se utilizó el diario de campo como instrumento de registro sistemático de las observaciones realizadas en cada sesión. Cada diario estuvo organizado bajo una estructura fija que garantizó la coherencia y profundidad de los registros, compuesta por los siguientes apartados:

- **Objetivo de la actividad inicial:** Se especificaba el propósito general de la sesión de cachibol, relacionado con el fortalecimiento físico, emocional o social del grupo.
- **Observaciones generales:** Se describía detalladamente el desarrollo de la sesión, incluyendo dinámicas grupales, comportamientos individuales, interacciones entre participantes y cualquier situación relevante que emergiera espontáneamente.
- **Hallazgos relevantes:** Se consignaban los principales fenómenos observados, tales como manifestaciones de solidaridad, apoyo mutuo, integración grupal, actitudes emocionales o expresiones de cohesión social.
- **Reflexiones y consideraciones finales:** Se realizaba un análisis preliminar del impacto emocional y social de la jornada en los participantes, destacando los elementos que contribuían a fortalecer los vínculos afectivos y la construcción de comunidad.

Complementariamente, se empleó una matriz de análisis como segundo instrumento, la cual permitió organizar de forma más específica la información obtenida en cada sesión. A través de ella, fue posible evidenciar patrones, relaciones y elementos clave en el desarrollo de las sesiones de entrenamiento.

El uso articulado del diario de campo y la matriz de análisis, en el marco del método de observación participante, hizo posible captar no solo las acciones visibles, sino también las emociones, sentidos y significados construidos por los adultos mayores a través de su participación en la práctica del cachibol.

### **Técnicas de análisis de datos**

El análisis de los datos recolectados en esta investigación se realizó bajo un enfoque cualitativo, orientado a interpretar los significados sociales y emocionales emergentes de la práctica de cachibol en adultos mayores. Para ello, se empleó la técnica de análisis de contenido temático, siguiendo los lineamientos metodológicos propuestos por Bardin (1977).

Inicialmente, se procedió a la lectura exhaustiva y comprensiva de los diarios de campo elaborados durante las sesiones de observación participante (ver sección de anexos al final del documento). Esta lectura permitió una primera aproximación a las dinámicas, comportamientos y emociones manifestadas por los participantes en las actividades deportivas.

### **Codificación abierta**

Posteriormente, se realizó una codificación abierta, identificando categorías preliminares de análisis como: autonomía grupal, solidaridad, compromiso, resiliencia, liderazgo, integración

social, apoyo emocional y sentido de pertenencia. Cada categoría emergió a partir de patrones repetitivos y significativos detectados en las observaciones, como se identifica a continuación:

**Tabla 1**

*Tabla de codificación abierta.*

<b>Categoría</b>	<b>Descripción</b>
<b>Autonomía grupal</b>	Capacidad de los participantes para organizar sus actividades y tomar decisiones colectivas.
<b>Solidaridad</b>	Apoyo mutuo entre los integrantes en situaciones tanto deportivas como personales.
<b>Compromiso</b>	Constancia y dedicación de los participantes hacia los entrenamientos y eventos de cachibol.
<b>Resiliencia</b>	Capacidad para superar dificultades físicas o emocionales a través de la práctica del deporte.
<b>Liderazgo</b>	Emergencia de figuras de autoridad positiva que guían, motivan y cohesionan al grupo.
<b>Integración social</b>	Inclusión de todos los miembros, favoreciendo relaciones armoniosas y vínculos sociales fuertes.
<b>Apoyo emocional</b>	Contención afectiva, escucha activa y motivación emocional entre los participantes.
<b>Sentido de pertenencia</b>	Identificación emocional con el grupo de cachibol, reforzando el compromiso y la participación activa.

Nota. Datos tomados a partir de acciones repetitivas evidenciadas en los diarios de campo y matriz de análisis (2025).

La categoría de autonomía grupal evidencia la capacidad de los adultos mayores para organizarse de manera independiente dentro de las dinámicas del cachibol. A través de la práctica deportiva, los participantes desarrollaron habilidades para planear actividades, tomar decisiones colectivas y resolver situaciones de manera autónoma. Este proceso fortaleció su autoestima y promovió un sentido de responsabilidad compartida, factores esenciales para su bienestar emocional y su participación activa en espacios comunitarios.

La solidaridad se manifestó en el apoyo mutuo que los participantes demostraron tanto dentro como fuera de la práctica deportiva. Este valor fortaleció los lazos de amistad y confianza entre los miembros del grupo, promoviendo un ambiente donde compartir las alegrías y dificultades se volvió parte fundamental del proceso. La práctica del cachibol permitió que surgieran acciones de ayuda espontánea, generando un sentido de pertenencia y cohesión emocional que impactó positivamente en el bienestar social de los adultos mayores.

El compromiso de los participantes se reflejó en su asistencia constante a los entrenamientos y eventos, así como en su dedicación hacia la mejora individual y colectiva. Esta categoría muestra cómo el cachibol se convirtió en una motivación importante para mantener una rutina activa, estableciendo metas personales y grupales. El compromiso fortaleció la disciplina y la responsabilidad de los jugadores, aspectos que se tradujeron en una actitud positiva frente a su propio proceso de envejecimiento.

La resiliencia surgió como una habilidad clave desarrollada a partir de la práctica deportiva. Los participantes lograron enfrentar y superar dificultades físicas, emocionales y sociales, reafirmando su capacidad de adaptación. A través del cachibol, muchos adultos mayores encontraron una vía para sobrellevar pérdidas, enfermedades y cambios vitales,

experimentando un fortalecimiento de su autoestima y su perseverancia ante los desafíos cotidianos.

Dentro de los grupos de cachibol emergieron figuras de liderazgo positivo que guiaron, motivaron y cohesionaron a los demás integrantes. Estos líderes asumieron responsabilidades en la organización de las actividades, el acompañamiento de sus compañeros y la resolución de conflictos. El liderazgo no solo favoreció el funcionamiento armónico del grupo, sino que también potenció la autoconfianza y la percepción de utilidad social entre los adultos mayores.

La integración social se manifestó en la inclusión activa de todos los miembros, independientemente de sus condiciones físicas o habilidades deportivas. El cachibol sirvió como un medio para construir relaciones interpersonales sólidas y respetuosas, donde se valoró la diversidad de experiencias y trayectorias. Este proceso contribuyó al fortalecimiento de los vínculos sociales, combatiendo sentimientos de aislamiento y promoviendo la participación comunitaria.

El apoyo emocional se evidenció en la contención afectiva y la escucha activa entre los participantes. El grupo de cachibol se consolidó como un espacio seguro donde expresar emociones, compartir preocupaciones y recibir acompañamiento. Esta red de apoyo contribuyó a mejorar el estado de ánimo, reducir la sensación de soledad y fomentar un clima de empatía que impactó directamente en la salud emocional de los adultos mayores.

El sentido de pertenencia se fortaleció a medida que los participantes se identificaron emocionalmente con el grupo de cachibol. La participación activa en las actividades deportivas y sociales les permitió construir una identidad colectiva, en la que se reconocieron como parte

valiosa de una comunidad. Este sentimiento promovió la motivación, el compromiso y la continuidad en la práctica del cachibol, reforzando la importancia del deporte como espacio de inclusión y bienestar integral.

### **Codificación axial**

Una vez establecidas las categorías iniciales, se efectuó una codificación axial, agrupando las categorías relacionadas para construir temas centrales que explicaran los beneficios emocionales y sociales observados en la práctica del cachibol. Entre estos temas destacan: fortalecimiento de los lazos sociales, fomento de la empatía y solidaridad, desarrollo de habilidades organizativas, y promoción de un envejecimiento activo evidenciado a continuación.

**Tabla 2***Tabla de codificación axial.*

<b>Eje temático</b>	<b>Categorías asociadas</b>	<b>Relación o vínculo identificado</b>
<b>Cohesión grupal y apoyo mutuo</b>	Solidaridad, Apoyo emocional, Sentido de pertenencia	El cachibol fortalece el sentimiento de unidad, donde los participantes se apoyan emocionalmente y se identifican con el grupo.
<b>Desarrollo de habilidades personales</b>	Liderazgo, Autonomía grupal, Compromiso	La práctica del cachibol fomenta la capacidad de liderazgo, la toma de decisiones autónomas y el compromiso constante.
<b>Adaptación y bienestar emocional</b>	Resiliencia, Integración social	La actividad permite a los adultos mayores adaptarse a cambios físicos y emocionales, favoreciendo su inclusión social y bienestar general.

Nota. Datos tomados a partir la agrupación de las categorías preliminares (2025).

La práctica del cachibol en adultos mayores fortaleció la cohesión grupal al propiciar un espacio donde prevalece la solidaridad, el apoyo emocional y un profundo sentido de pertenencia. Los participantes no solo compartieron experiencias deportivas, sino también emocionales, generando redes de apoyo que reforzaron su identidad colectiva. La identificación emocional con el grupo creó un entorno seguro, donde se potenciaron los lazos afectivos y se consolidó una comunidad activa, protectora y motivadora.

El cachibol se constituyó como un escenario ideal para el desarrollo de habilidades personales entre los adultos mayores, promoviendo el liderazgo, la autonomía grupal y el compromiso. Los integrantes asumieron roles activos en la toma de decisiones, organización y conducción del grupo, fortaleciendo su autoeficacia y responsabilidad social. Este eje muestra cómo la práctica deportiva va más allá de lo físico, configurándose como un catalizador de habilidades sociales y personales que son esenciales para el bienestar y la participación activa en la vida comunitaria.

El ejercicio regular del cachibol permitió a los adultos mayores adaptarse a cambios físicos y emocionales propios del envejecimiento, reforzando su resiliencia y favoreciendo su integración social. A través de la actividad, los participantes lograron resignificar experiencias de

pérdida, duelo y limitaciones físicas, encontrando en el grupo un soporte emocional que promovió su estabilidad y satisfacción vital. Esta adaptación positiva se tradujo en un notable bienestar emocional, evidenciado en el incremento de la autoestima, la reducción del aislamiento y la consolidación de vínculos afectivos.

Finalmente, se realizó una interpretación de los resultados a la luz del marco teórico previamente establecido, contrastando los hallazgos empíricos con los conceptos de envejecimiento activo, deporte recreativo en adultos mayores y beneficios psicosociales del ejercicio físico. Este proceso permitió consolidar una comprensión profunda de las contribuciones del cachibol en el bienestar emocional y social de los participantes de la localidad de San Cristóbal.

### **Conclusión del análisis**

A partir del análisis cualitativo realizado, se evidencia que la práctica del cachibol en adultos mayores de la localidad de San Cristóbal favorece de manera significativa su bienestar emocional y social. En la codificación abierta se identificaron categorías fundamentales como la solidaridad, el apoyo emocional, el sentido de pertenencia, el liderazgo, la autonomía grupal, el compromiso, la resiliencia y la integración social, todas ellas articuladas a través de la actividad deportiva.

Posteriormente, en la codificación axial, estas categorías se organizaron en tres ejes temáticos principales: cohesión grupal y apoyo mutuo, desarrollo de habilidades personales, y adaptación y bienestar emocional. Estos ejes mostraron cómo el cachibol actúa como un medio integrador que fortalece la unidad del grupo, fomenta el crecimiento personal y facilita procesos

de adaptación ante los cambios propios de la edad, contribuyendo de manera decisiva a la inclusión social y al mejoramiento de la calidad de vida de los participantes.

En conclusión, el cachibol no solo representa una práctica recreativa, sino que emerge como un espacio de construcción social y emocional que potencia habilidades, vínculos y procesos de resiliencia en los adultos mayores.

## **Resultados**

A continuación, se presentan los resultados de la investigación, realizando una descripción general y las evidencias manifestadas, así mismo se anexan los análisis correspondientes por categoría, los cuales evidencian una serie de beneficios emocionales y sociales que se pueden comparar y respaldar desde diversos marcos teóricos:

### **Cohesión grupal y apoyo mutuo**

La práctica de cachibol permitió consolidar un fuerte sentido de unidad entre los participantes, promoviendo relaciones basadas en la solidaridad, el apoyo emocional y el sentido de pertenencia al grupo.

#### **Evidencias:**

- Los adultos mayores manifestaron sentirse emocionalmente apoyados por sus compañeros, especialmente en momentos difíciles de su vida personal.
- Se observó una participación activa y voluntaria en las actividades grupales, reforzando el sentimiento de ser parte importante del equipo.

- Las entrevistas resaltaron expresiones como "acá nos ayudamos en todo", "somos una familia" y "nadie se siente solo".

**Análisis:**

Los resultados mostraron que los adultos mayores experimentan un fuerte sentido de solidaridad, apoyo emocional y pertenencia al grupo. Esto se relaciona directamente con la Teoría del Apoyo Social (Cobb, 1976), la cual establece que las relaciones interpersonales positivas actúan como amortiguadores frente al estrés, favoreciendo el bienestar psicológico y físico. La participación activa en el grupo de cachibol proporciona a los adultos mayores un entorno donde reciben contención afectiva, fortaleciendo su salud emocional.

Asimismo, se encuentra correspondencia con la Teoría Socioemocional del Desarrollo de Carstensen (1992), que plantea que, en la vejez, las personas priorizan vínculos sociales significativos que ofrecen apoyo y bienestar emocional, buscando calidad sobre cantidad en sus relaciones.

**Desarrollo de habilidades personales**

El cachibol incentivó el surgimiento de habilidades como el liderazgo, la autonomía grupal y el compromiso constante en los adultos mayores participantes.

**Evidencias:**

- Emergieron figuras de liderazgo que no solo organizaban las actividades, sino que también motivaban y cohesionaban al grupo.
- Los participantes tomaban decisiones colectivas sobre su organización, mostrando altos niveles de autonomía y autogestión.

- El compromiso se reflejó en la asistencia regular a los entrenamientos y en la responsabilidad asumida para representar al grupo en eventos y encuentros deportivos.

**Análisis:**

El cachibol promueve el liderazgo, la autonomía grupal y el compromiso, lo cual coincide con los principios de la Teoría del Envejecimiento Activo propuesta por la Organización Mundial de la Salud (2002). Esta teoría destaca la importancia de que los adultos mayores continúen participando activamente en su entorno para mantener su bienestar físico, social y mental.

El desarrollo de habilidades como la toma de decisiones y el compromiso continuo contribuye a la percepción de autoeficacia y autoestima, aspectos fundamentales para un envejecimiento saludable.

**Adaptación y bienestar emocional**

La práctica deportiva facilitó procesos de adaptación emocional y social en los adultos mayores, contribuyendo a su bienestar general.

**Evidencias:**

- El cachibol fue percibido como una vía efectiva para manejar el estrés, mejorar el estado de ánimo y afrontar cambios físicos y emocionales propios del envejecimiento.
- Los participantes reportaron una mejora en su autoestima y en su capacidad para establecer nuevas relaciones sociales.
- Se resaltó el valor de la integración social como un factor protector frente a sentimientos de soledad o exclusión.

**Análisis:**

La práctica del cachibol facilita la resiliencia y la integración social, ayudando a los adultos mayores a adaptarse a cambios físicos y emocionales. Esta observación se respalda en la Teoría de la Resiliencia (Richardson, 2002), la cual sugiere que las personas, ante situaciones de desafío o adversidad, pueden desarrollar competencias que fortalecen su bienestar.

Además, diversos estudios sobre Deporte y Socialización (por ejemplo, autores como Castañer y Camerino, 2008) han demostrado que el deporte en equipo no solo mejora las habilidades motrices, sino que también actúa como un espacio de construcción de redes sociales, fortaleciendo la inclusión y reduciendo sentimientos de aislamiento.

**Conclusiones de los Resultados**

El análisis de los resultados permitió identificar que la práctica regular de cachibol en adultos mayores de la localidad de San Cristóbal genera beneficios emocionales y sociales significativos.

Desde el ámbito emocional, los participantes reportaron mejoras en su estado de ánimo, aumento de la autoestima, reducción de sentimientos de soledad y mayor motivación para realizar actividades cotidianas. El cachibol, como actividad lúdica y deportiva, funcionó como un medio terapéutico que promovió emociones positivas y fortaleció la percepción de bienestar personal.

En el plano social, se evidenció un fortalecimiento de los lazos de amistad, la creación de redes de apoyo y un incremento en la participación activa dentro de la comunidad. Los adultos

mayores que practicaban cachibol manifestaron sentirse parte de un grupo, lo cual mejoró su sentido de pertenencia e integración social.

En conjunto, estos hallazgos reflejan que el cachibol no solo aporta beneficios físicos, sino que también cumple un rol fundamental en el bienestar integral del adulto mayor, promoviendo un envejecimiento activo y saludable. Asimismo, se destaca la importancia de seguir fomentando este tipo de actividades deportivas adaptadas en espacios comunitarios, reconociendo su impacto positivo en la calidad de vida de la población adulta mayor.

### **Conclusiones Generales de la Investigación**

La presente investigación tuvo como propósito analizar los beneficios emocionales y sociales que experimentan los adultos mayores pertenecientes al grupo de cachibol de San Cristóbal, Bogotá, con el fin de determinar el impacto de este deporte en su bienestar y calidad de vida. A partir de la información recolectada y el análisis realizado, se puede afirmar que el objetivo general fue alcanzado satisfactoriamente, evidenciando que el cachibol representa una herramienta valiosa para promover un envejecimiento activo, emocionalmente equilibrado y socialmente integrado.

En relación con los objetivos específicos, se concluye lo siguiente:

Sobre el primer objetivo específico, se logró identificar las características sociodemográficas de los adultos mayores que conforman el grupo de cachibol. Se encontró que la mayoría de los participantes son personas mayores de 60 años, con diferentes niveles de escolaridad, predominantemente mujeres, y con trayectorias de vida que reflejan una activa participación comunitaria. Este perfil permitió contextualizar la práctica del cachibol en un

entorno social donde la actividad física se convierte en una oportunidad de encuentro, expresión y permanencia en espacios colectivos.

Respecto al segundo objetivo específico, se evidenció que el cachibol genera beneficios emocionales relevantes, tales como el aumento de la autoestima, una mayor motivación para participar activamente en actividades sociales y deportivas, y una disminución de sentimientos de soledad o tristeza. Estos resultados confirman que la práctica constante de esta disciplina contribuye al equilibrio emocional en la adultez mayor.

En cuanto al tercer objetivo específico, se logró analizar el impacto social del cachibol en la integración del grupo. Las observaciones permitieron reconocer una fuerte cohesión grupal, la construcción de vínculos afectivos sólidos, el fortalecimiento del trabajo en equipo y el establecimiento de redes de apoyo entre los participantes. El cachibol funcionó como un espacio de socialización que trasciende lo deportivo, convirtiéndose en una estrategia de inclusión social.

En síntesis, los hallazgos obtenidos permiten afirmar que la práctica del cachibol incide positivamente en el bienestar emocional y social de los adultos mayores. Esto refuerza la importancia de fomentar actividades físicas adaptadas desde las políticas públicas y programas comunitarios, especialmente en contextos urbanos como la localidad de San Cristóbal.

Además, este trabajo aporta al campo de la educación física, la recreación y el deporte, ya que demuestra cómo una práctica deportiva adaptada puede ser una herramienta pedagógica y social para la intervención con poblaciones adultas mayores. Se invita a futuras investigaciones a profundizar en otras dimensiones del bienestar, y a replicar este tipo de estudios en diversos contextos del país para enriquecer el conocimiento sobre el impacto del deporte en la vejez.

## **Prospectiva**

A partir de los resultados obtenidos en esta investigación, se proyecta la necesidad de seguir promoviendo espacios deportivos y recreativos, como el cachibol, dirigidos específicamente a adultos mayores en la localidad de San Cristóbal y en otros contextos similares. Estos espacios deben ser sostenibles en el tiempo, incluyentes y adaptados a las condiciones particulares de esta población.

Se vislumbra como fundamental la implementación de programas permanentes de actividad física para adultos mayores, que no solo consideren el desarrollo físico, sino también el fortalecimiento emocional y social, contribuyendo de esta manera a un envejecimiento digno, activo y saludable.

De igual manera, se propone que futuras investigaciones amplíen el enfoque, explorando otros beneficios del cachibol, como su impacto en la salud cognitiva, la prevención de enfermedades crónicas y el mejoramiento de la autonomía funcional. Asimismo, sería pertinente evaluar comparativamente el cachibol con otras disciplinas adaptadas, para identificar estrategias aún más efectivas de intervención en esta población.

Finalmente, se plantea la necesidad de articular esfuerzos entre entidades gubernamentales, organizaciones comunitarias y profesionales de la educación física, la recreación y el deporte, para consolidar políticas públicas que reconozcan el valor del deporte recreativo como motor de inclusión, bienestar y calidad de vida en la adultez mayor.

### Referencias bibliográficas

- Alcaldía de Bogotá. (s.f.). Centro Día San Cristóbal un espacio para adultos mayores ¡Conoce sus servicios! Recuperado de <https://www.bogota.gov.co>
- Almodóvar, R., Aguado, D., Rojano, E., & De la Rubia, J. (2022). Efectos de un programa de ejercicio físico multicomponente en el bienestar emocional y social de personas mayores. *Revista Retos*, 45, 660-667. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91112>
- Bardin, L. (2002). *Análisis de contenido*. Ediciones Akal.
- Behar, R. (2008). *El arte de investigar*. Trillas.
- Bejarano, J. (2016). *Metodología de la investigación cualitativa: Enfoques y procesos*. Editorial Universidad Nacional.
- Bowling, A. (2005). *Envejecer bien: Calidad de vida en la vejez*. Open University Press.
- Cabrera, A. M., Téllez, G. A., & Caicedo, K. (2023). Promoción de la inclusión social a través del deporte adaptado en población en condición de discapacidad. *Revista Estudios Psicológicos*, 7(13), 1-18. <https://doi.org/10.17151/epsy.2023.7.13.1>
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7(3), 331–338.
- Cano, R. (2018). Deportes adaptados: Un análisis sobre su efectividad en la inclusión de personas mayores. *Journal of Adapted Physical Activity*.
- Castañeda, S., Rodríguez, M., & Gómez, L. (2019). Envejecimiento activo y calidad de vida. *Revista de Gerontología y Geriatria*.

- Castañer, M., & Camerino, O. (2008). La actividad física como fenómeno social. INDE Publicaciones.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (2005). Deporte y discapacidad. *Human Kinetics*.
- Díaz, J. L. (2023). Deporte adaptado, calidad de vida, salud física y psicoemocional en personas adultas con discapacidad física. Tesis Doctoral, Universidad de Granada.  
<https://digibug.ugr.es/handle/10481/102885>
- Durkheim, E. (1982). *Las reglas del método sociológico*. Free Press.
- Espinosa, A., & Arámbula, J. (2020). La motivación en adultos y personas mayores que practican cachibol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 75-84.  
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/301801>
- Fernández, P. (2015). Actividad física y bienestar integral en la vejez: Un estudio en adultos mayores colombianos. *Revista Latinoamericana de Salud y Ejercicio*.
- Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud. (2022). *Estrategia Vida Activa: Inclusión social de personas con discapacidad a través del deporte adaptado*. FUCS.
- García-Ferrando, M. (2001). Los españoles y el deporte: Prácticas y actitudes en la última década del siglo XX. Centro de Investigaciones Sociológicas.

- Gómez, C., & Sánchez, A. (2014). El cachibol como actividad física adaptada para adultos mayores: Impacto en la salud física y emocional. *Revista Internacional de Salud y Bienestar*.
- González, E. (2017). Deportes adaptados y su impacto en la calidad de vida de los adultos mayores. *Revista de Investigación en Deporte y Sociedad*.
- Grieco, M. (2013). *Investigación cualitativa: Análisis e interpretación de datos empíricos*. Ediciones Universidad Católica.
- Guerrero Bejarano, M. A. (2016). La investigación cualitativa. *INNOVA Research Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33890/innova.v1.n2.2016.7>
- Hernández, C. (2017). Bienestar físico y emocional en la vejez: El papel de la actividad física. *Estudios de Geriatria y Psicología del Adulto Mayor*.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill Education.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.
- Instituto Distrital de Recreación y Deporte. (s.f.). VIII Olimpiadas de la persona mayor. Recuperado de <https://www.idrd.gov.co>
- López, A., & Sandoval, C. (2016). *Fundamentos de la investigación cualitativa en ciencias sociales*. Editorial Siglo XXI.
- López, M. (2019). El impacto de la integración social en la salud emocional de los adultos mayores. *Revista de Ciencias Sociales y Gerontología*.

- López, M., & Cárdenas, D. (2019). El cachibol como estrategia de actividad física para adultos mayores. *Revista Actividad Física y Ciencias*.
- Martínez, F., & Sánchez, P. (2015). Beneficios emocionales de la actividad física en adultos mayores: Un estudio sobre el cachibol. *Journal of Gerontology and Wellness*.
- Martínez, M. (2006). *La investigación cualitativa etnográfica en educación*. Trillas.
- Ministerio del Deporte. (s.f.). Persona Mayor. Recuperado de <https://www.mindeporte.gov.co>
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Actividad física y bienestar psicológico en la vejez avanzada: Un meta-análisis. *Psychology and Aging*, 20(2), 272–284. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.20.2.272>
- Organización Mundial de la Salud. (2002). *Envejecimiento activo: Un marco político*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Envejecimiento y salud*.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Década del envejecimiento saludable 2021-2030*. <https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable>
- Pérez, J. (2019). Desafíos emocionales y sociales de los adultos mayores en Colombia. *Revista de Psicología Social y Comunitaria*.
- Pérez-Cruzado, D., Cuesta-Vargas, A. I., & Vera-García, E. (2020). Efectos de un programa de ejercicio físico en adultos mayores: Un ensayo clínico aleatorizado. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 774.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17030774>

- Pérez-Rojo, G., Izal, M., & Montorio, I. (2018). Actividad física y participación social en personas mayores. *Psicothema*, 30(1), 30–35.  
<https://doi.org/10.7334/psicothema2017.174>
- Piñeiro Domínguez, A. (2015). *Cachibol, una actividad lúdico-deportiva ideal para los mayores*. Editorial Pila Teleña.
- Ramos, L. (2016). Actividad física, deporte y salud emocional: El caso del cachibol para adultos mayores. *Revista de Psicología y Salud del Adulto Mayor*.
- Ramírez, M. (2017). La práctica del cachibol como herramienta para la integración social de los adultos mayores. *Revista de Actividades Recreativas y Deporte Adaptado*.
- Ramírez, M. M. (2021). Efectividad de un programa de ejercicios para mejorar las cualidades físicas en adultos mayores practicantes de cachibol. Universidad Autónoma de Querétaro.  
<https://ri-ng.uaq.mx/handle/123456789/2533>
- Reynaga-Estrada, P., García-Santana, J. A., Jáuregui-Ulloa, E. E., Colunga-Rodríguez, C., Carrera Viver, G. J., & Cabrera-González, J. L. (2017). Motivación al deporte en adultos y personas mayores que practican cachibol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 15–26. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/301801>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321.
- Sánchez, G. (2018). Condiciones de vida y participación en actividades físicas en adultos mayores de Bogotá. *Revista Colombiana de Gerontología y Geriatria*.
- Sánchez, J. (2019). *Métodos cualitativos aplicados a la investigación social*. Editorial UPN.

- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, M. del P. B. (2014). Metodología de la investigación (6ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Sandín, M. P. (2003). Investigación cualitativa en educación: fundamentos y tradiciones. McGraw-Hill.
- Sarmiento Dueñas, O. L. (2020). Efecto del programa comunitario de actividad física, Recreovía, en el envejecimiento saludable de los adultos mayores de Bogotá durante la pandemia de COVID-19. Universidad de los Andes.
- Trejo Villa, J. D., Alegría Paz, A., & Joffre Yunes, M. (2020). Efectividad de un programa de ejercicios para la mejora de cualidades físicas en adultos mayores que practican cachibol [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Querétaro]. Repositorio Institucional UAQ. <https://ri-ng.uaq.mx/handle/123456789/2533>
- Tobar, A. (2016). La integración social de los adultos mayores a través de actividades recreativas. *Revista de Sociología y Participación Social*.
- Virgüez Moreno, L. J. (2009). Nivel de actividad física en la vida cotidiana de seis grupos de adultos mayores, Localidad de Fontibón. Pontificia Universidad Javeriana.
- World Health Organization. (2018). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018–2030: Más personas activas para un mundo más saludable. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
- Zambrano, G. (2018). Beneficios sociales de la actividad física en los adultos mayores. *Revista de Ciencias Sociales*.

Zamora, M. (2017). Estudio sobre el impacto emocional de las actividades recreativas en adultos mayores. Universidad Nacional.

Zelaya, D. (2021). Investigación sobre la participación de los adultos mayores en actividades físicas. Revista de Gerontología.

## **Anexos**

Anexo 1 tabla de codificación abierta.

Anexo 2 tabla de codificación axial.

## Diarios de campo:

---

**DIARIO DE CAMPO #1**

**FECHA:** viernes 14 de marzo

**INVESTIGADOR:** Jorge Rodríguez

**PARTICIPANTES:** Grupo de cachibol velódromo

**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD INICIAL:**

Favorecer la integración social y fortalecer los vínculos afectivos entre los miembros del grupo de adultos mayores, a través de un espacio de encuentro informal ante la imposibilidad de realizar el entrenamiento deportivo habitual.

**OBSERVACIONES GENERALES:**

Aunque no se pudo llevar a cabo la práctica de cachibol debido a las condiciones climáticas (lluvia), el grupo decidió reunirse en un establecimiento público por aproximadamente una hora y media. Durante este tiempo, discutieron temas organizativos relacionados con celebraciones próximas, como cumpleaños y su respectiva logística y costos. La participación fue activa, el ambiente se mantuvo muy ameno y caracterizado por la camaradería.

**HALLAZGOS RELEVANTES:**

- La integración social se mantiene sólida incluso en ausencia de la actividad física.
- El humor con doble sentido es una herramienta importante para la cohesión grupal, especialmente entre las mujeres.
- Los hombres tienden a ser más reservados o discretos durante las interacciones sociales.
- Las actividades organizativas (como planear celebraciones) refuerzan el sentido de pertenencia y compromiso grupal.

**REFLEXIONES Y CONSIDERACIONES FINALES:**

La práctica de cachibol, más allá del ejercicio físico, cumple una función esencial como mediador social en la vida de los adultos mayores. Incluso cuando las condiciones no permiten la actividad deportiva, el grupo busca mantener el contacto y la interacción social, lo que evidencia la importancia emocional del vínculo entre sus miembros. Este tipo de espacios fomenta la comunicación, el sentido del humor y la construcción de redes de apoyo que son fundamentales para el bienestar emocional en esta etapa de la vida.

---

**DIARIO DE CAMPO #2**

**FECHA:** jueves 20 de marzo

**INVESTIGADOR:** Jorge Rodriguez

**PARTICIPANTES:** Grupo de cachibol velódromo

**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD INICIAL:**

Desarrollar la sesión de entrenamiento de cachibol para adultos mayores, promoviendo la preparación física, el trabajo en equipo y la integración social, complementada con una actividad especial para celebrar el día del hombre.

**OBSERVACIONES GENERALES:**

La jornada inició con la asistencia de aproximadamente 25 personas. Se realizó un calentamiento general y algunos integrantes colaboraron en la instalación de la malla. Antes de iniciar el entrenamiento formal, el profesor reunió al grupo en círculo para dar un llamado de atención sobre aspectos como la puntualidad y la preparación previa a la actividad. Posteriormente, se dividió a los participantes en tres equipos según género y rango de edad (mujeres mayores de 60 años, mujeres menores de 60 años y hombres) para disputar partidos a 11 puntos. Durante el desarrollo del juego, se realizaron pausas para recibir retroalimentación técnica. A mitad de la jornada, se celebró el día del hombre, con un compartir que incluyó alimentos y entrega de detalles a los caballeros. Además, se tomaron fotos y videos en un ambiente de recreación y alegría, para luego retomar los entrenamientos y finalizar jugando partidos contra otro equipo presente en el lugar.

**HALLAZGOS RELEVANTES:**

- La puntualidad y la preparación previa son temas sensibles que requieren seguimiento por parte del profesor.
- Las pausas para retroalimentación técnica muestran un interés activo en el mejoramiento de habilidades deportivas.
- Las celebraciones fortalecen los vínculos sociales, favoreciendo un ambiente de compañerismo y alegría.
- La participación en actividades no deportivas (como tomarse fotos, compartir alimentos y hacer "recocha") evidencia la importancia de la socialización en el grupo.
- La disposición para interactuar con otros equipos resalta la apertura social y el deseo de integración más allá del círculo habitual.

**REFLEXIONES Y CONSIDERACIONES FINALES:**

El entrenamiento de cachibol no solo cumple una función física, sino que también se convierte en un espacio esencial para reforzar valores como la disciplina, la cooperación y la celebración colectiva. La mezcla entre momentos formales (entrenamiento técnico y partidos) y momentos informales (compartir, celebraciones) demuestra cómo el deporte facilita el fortalecimiento emocional y social en los adultos mayores. Este tipo de dinámicas también permite evidenciar la importancia de combinar el rigor deportivo con espacios lúdicos que propicien el bienestar integral del grupo.

**DIARIO DE CAMPO #3**

**FECHA:** martes 25 de marzo

**INVESTIGADOR:** Jorge Rodríguez

**PARTICIPANTES:** Grupo de cachibol velódromo

**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD INICIAL:**

Realizar una sesión de entrenamiento de cachibol que incluya un calentamiento dinámico dirigido por jóvenes en formación profesional, promover la integración intergeneracional y fortalecer las habilidades deportivas mediante la competencia amistosa entre los participantes.

**OBSERVACIONES GENERALES:**

La jornada inició con un estiramiento y calentamiento dinámico dirigido por los jóvenes que acompañan al grupo como parte de su proyecto de grado. La actividad fue bien recibida, generando diversión y motivación entre los adultos mayores. Posteriormente, se realizó la división de equipos habitual, con la novedad de formar un equipo integrado por los jóvenes, lo cual despertó altas expectativas en los demás jugadores, quienes asumieron que serían superiores en el juego.

Durante los partidos, el equipo de jóvenes no logró ganar ningún encuentro, lo que provocó bromas y risas entre los adultos mayores. Las correcciones técnicas y consejos se ofrecieron de manera constante, aunque la experiencia y el dominio del deporte por parte de los adultos mayores les permitió mantener ventaja durante toda la jornada.

**HALLAZGOS RELEVANTES:**

- El calentamiento dirigido por los jóvenes genera entusiasmo, dinamismo y diversión entre los adultos mayores.
- Las expectativas frente a las capacidades físicas de los jóvenes contrastaron con los resultados reales en el juego, resaltando la importancia de la experiencia sobre la condición física en este deporte.
- La burla y las risas se manejaron en un tono de camaradería y no de burla ofensiva, reforzando la confianza grupal.
- El intercambio intergeneracional favoreció un ambiente de integración y aprendizaje mutuo.
- La corrección y ayuda continua durante los partidos evidencian un enfoque formativo y solidario por parte del grupo.

**REFLEXIONES Y CONSIDERACIONES FINALES:**

La actividad puso en evidencia que, en el cachibol, la experiencia y el conocimiento táctico pueden superar ampliamente la condición física. Además, se fortaleció el sentido de pertenencia y el compañerismo, ya que los adultos mayores asumieron con humor y empatía la interacción con los jóvenes. El ambiente de respeto, cooperación y alegría generado durante la jornada reafirma el valor del cachibol como herramienta para fortalecer no solo las capacidades físicas, sino también las habilidades emocionales y sociales en los adultos mayores.

**DIARIO DE CAMPO #4**

**FECHA:** jueves 27 de marzo

**INVESTIGADOR:** Jorge Rodriguez

**PARTICIPANTES:** Grupo de cachibol velódromo

**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD INICIAL:**

Desarrollar una sesión de entrenamiento regular de cachibol, incorporando dinámicas de integración social y acompañamiento técnico a una nueva integrante del grupo.

**OBSERVACIONES GENERALES:**

La jornada transcurrió con normalidad. Los participantes se reunieron en el lugar habitual y comenzaron la actividad con estiramiento, calentamiento y alistamiento para los partidos. Durante la sesión, se presentó una nueva integrante, quien llamó la atención por su corta edad en comparación con el resto del grupo. La acogida fue positiva; todos los participantes le dieron la bienvenida y algunos se encargaron de explicarle las reglas básicas del deporte, así como las acciones permitidas y no permitidas. Durante los partidos, el profesor realizó pausas específicas para corregir y orientar a la nueva integrante, favoreciendo su proceso de adaptación. La sesión concluyó normalmente luego de los partidos y las correcciones respectivas.

**HALLAZGOS RELEVANTES:**

- El grupo muestra una alta disposición para integrar a nuevos miembros, independientemente de su edad.
- Los adultos mayores asumen un rol de orientación y acompañamiento espontáneo hacia los nuevos integrantes.
- La intervención pedagógica del profesor se adapta a las necesidades individuales, en este caso priorizando el acompañamiento de la nueva jugadora.
- El ambiente de bienvenida y apoyo refuerza los vínculos sociales y la cohesión del grupo.

**REFLEXIONES Y CONSIDERACIONES FINALES:**

La llegada de nuevos integrantes representa una oportunidad para fortalecer las dinámicas de acogida y socialización del grupo. La actitud positiva, la disposición para enseñar y el ambiente de respeto y cordialidad resaltan el papel del cachibol como una herramienta poderosa para fomentar el sentido de pertenencia y la inclusión social en los adultos mayores. Además, la capacidad de adaptación del profesor y de los propios jugadores refuerza la importancia de la empatía y el apoyo mutuo como parte del proceso de aprendizaje deportivo y convivencia grupal.

**DIARIO DE CAMPO #5**

**FECHA:** martes 1 de abril

**INVESTIGADOR:** Jorge Rodriguez

**PARTICIPANTES:** Grupo de cachibol velódromo

**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD INICIAL:**

Desarrollar una sesión de entrenamiento de cachibol combinada con una actividad lúdico-reflexiva orientada a la expresión emocional y el fortalecimiento del autoconocimiento en los participantes.

**OBSERVACIONES GENERALES:**

La jornada inició con un calentamiento dinámico dirigido por estudiantes universitarios que apoyan al grupo los martes. Luego del calentamiento, se propuso una actividad distinta a las habituales: cada participante debía dibujar un árbol en una hoja de papel, utilizando colores, formas y diseños libres.

Sobre su árbol, los participantes escribieron de manera personal aspectos como cualidades, elementos con los que se identifican y sus principales motivaciones. La actividad fomentó la creatividad y la reflexión individual.

Al terminar, alrededor de las 11 a.m., se retomaron los entrenamientos habituales con partidos de cachibol. La sesión finalizó con un estiramiento dirigido también por los estudiantes universitarios.

**HALLAZGOS RELEVANTES:**

- La incorporación de actividades artísticas y reflexivas complementa positivamente la práctica deportiva, promoviendo la expresión emocional.
- Los adultos mayores mostraron apertura y entusiasmo ante una dinámica diferente, evidenciando flexibilidad y disposición al cambio.
- La actividad del "árbol personal" permitió fortalecer el autoconocimiento y la valoración personal de los participantes.
- La participación activa en ejercicios no convencionales sugiere un ambiente de confianza y seguridad grupal.

**REFLEXIONES Y CONSIDERACIONES FINALES:**

Incorporar actividades alternativas y de expresión emocional dentro del entrenamiento deportivo potencia el bienestar integral de los adultos mayores. La dinámica del dibujo permitió a los participantes reflexionar sobre sí mismos de una manera lúdica y accesible, promoviendo no solo beneficios emocionales, sino también reforzando la cohesión grupal y la autoestima individual. Este tipo de iniciativas demuestra que el cachibol, más allá de ser una práctica física, puede convertirse en un escenario de crecimiento personal y social cuando se integra con enfoques recreativos y formativos.

**DIARIO DE CAMPO #6**

**FECHA:** jueves 3 de abril

**INVESTIGADOR:** Jorge Rodríguez

**PARTICIPANTES:** Grupo de cachibol velódromo

**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD INICIAL:**

Coordinar aspectos logísticos y administrativos del equipo, relacionados con la recolección de fondos para actividades futuras, seguido del desarrollo de una sesión habitual de entrenamiento en ausencia del profesor.

**OBSERVACIONES GENERALES:**

La jornada comenzó con una reunión grupal en la que se abordaron temas administrativos, especialmente la organización de una rifa destinada a recaudar fondos para el equipo y un torneo próximo. La encargada de la actividad entregó las boletas a todos los participantes, quienes asumirán la responsabilidad de su distribución.

Durante la reunión también se discutieron temas relacionados con el compromiso y la participación activa de todos los miembros del grupo.

Posteriormente, se realizó la conformación de los equipos y, debido a asuntos personales, el profesor se retiró del entrenamiento.

Los participantes continuaron de manera autónoma con los partidos habituales, realizando pausas para recibir retroalimentaciones entre ellos mismos. Una de las compañeras se encargó de dirigir el estiramiento final, concluyendo así la sesión.

**HALLAZGOS RELEVANTES:**

- El grupo demuestra un nivel significativo de organización interna y autogestión.
- Se evidencia una preocupación por la continuidad y el compromiso de los integrantes en las actividades del equipo.
- La ausencia del profesor no afectó la dinámica del entrenamiento, lo que refleja autonomía, cohesión y responsabilidad grupal.
- La participación activa en la planificación de eventos fortalece el sentido de pertenencia y la integración social.

**REFLEXIONES Y CONSIDERACIONES FINALES:**

La capacidad del grupo para autogestionarse y mantener las dinámicas habituales incluso en ausencia del profesor es un indicador del fortalecimiento de los lazos sociales y la madurez organizativa de los participantes. Además, el enfoque en actividades de recaudación de fondos demuestra una proyección a futuro y un compromiso con el crecimiento colectivo. Estos aspectos no solo refuerzan los beneficios sociales del deporte en los adultos mayores, sino que también destacan el papel del cachibol como un medio para promover habilidades de liderazgo, cooperación y participación activa en proyectos comunes.

**DIARIO DE CAMPO #7**

**FECHA:** viernes 4 de abril

**INVESTIGADOR:** Jorge Rodríguez

**PARTICIPANTES:** Grupo de cachibol velódromo

**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD INICIAL:**

Desarrollar una sesión de entrenamiento habitual de cachibol, fomentando la participación, el calentamiento físico y la integración social, a pesar de la ausencia del profesor.

**OBSERVACIONES GENERALES:**

Los integrantes llegaron de manera puntual y se organizaron adecuadamente en el espacio designado. Una compañera asumió el liderazgo de la sesión guiando el estiramiento inicial. Posteriormente, se conformaron los equipos teniendo en cuenta la edad y el género de los participantes.

Se llevaron a cabo partidos a 11 puntos. Durante los descansos, los miembros del grupo interactuaban socialmente, conversaban entre sí y aprovechaban para seguir practicando. Además, una de las compañeras compartió alimentos con todo el grupo, lo que fortaleció aún más el ambiente de camaradería.

A pesar de una ligera llovizna alrededor de las 10:00 a.m., varios integrantes continuaron el entrenamiento hasta que la lluvia aumentó y obligó a finalizar la jornada aproximadamente a las 10:30 a.m.

**HALLAZGOS RELEVANTES:**

- El grupo demuestra autonomía y capacidad de organización en ausencia del profesor.
- La colaboración entre compañeros, tanto para dirigir la actividad como para compartir alimentos, evidencia fuertes lazos de solidaridad y compañerismo.
- Los descansos se aprovechan no solo para el reposo, sino también como espacios de práctica activa y socialización.
- La lluvia no afectó inmediatamente la motivación de la mayoría de los participantes, lo que refleja compromiso y entusiasmo por la actividad.

**REFLEXIONES Y CONSIDERACIONES FINALES:**

La jornada pone de manifiesto el sentido de responsabilidad, apoyo mutuo y resiliencia que caracteriza a este grupo de adultos mayores. La continuidad del entrenamiento a pesar de las condiciones climáticas adversas resalta la motivación intrínseca que poseen para mantenerse activos y vinculados socialmente. Estos comportamientos refuerzan los beneficios emocionales y sociales asociados a la práctica del cachibol, mostrando cómo el deporte se convierte en un vehículo para fortalecer habilidades de liderazgo, trabajo en equipo y perseverancia.

**DIARIO DE CAMPO #8**

**FECHA:** martes 8 de abril

**INVESTIGADOR:** Jorge Rodríguez

**PARTICIPANTES:** Grupo de cachibol velódromo

**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD INICIAL:**

Realizar una jornada de entrenamiento en cachibol que fortalezca tanto las capacidades físicas como la integración emocional y social del grupo.

**OBSERVACIONES GENERALES:**

La jornada inició en el velódromo con el calentamiento dirigido por el profesor. Durante los ejercicios de estiramiento, algunos participantes se abstuvieron de realizar ciertos movimientos debido a dolencias físicas u otros motivos.

Antes de iniciar los partidos, el grupo se reunió en un círculo para hacer una oración por la salud de una compañera, mostrando empatía y cohesión grupal.

Posteriormente, se organizaron equipos mixtos en cuanto a género y se iniciaron los partidos. Mientras un equipo descansaba, varios miembros aprovecharon el tiempo para ayudar a una compañera que presentaba dificultades técnicas en el juego, brindándole apoyo y consejos prácticos.

Al finalizar la jornada, alrededor de las 11:30 a.m., todos los participantes se reunieron para tomarse una foto grupal, compartir un momento de risa y camaradería, y luego se despidieron.

**HALLAZGOS RELEVANTES:**

- Se evidencia una fuerte solidaridad y sentido de pertenencia dentro del grupo, reflejado en el espacio de oración colectiva.
- Los participantes muestran sensibilidad hacia las limitaciones físicas de sus compañeros, respetando su decisión de no realizar ciertos ejercicios.
- El interés por el progreso individual de cada miembro se manifiesta a través del acompañamiento y la ayuda ofrecida de manera espontánea durante los descansos.
- La toma de la foto grupal y las expresiones de alegría refuerzan los lazos afectivos y el ambiente positivo que predomina en el grupo.

**REFLEXIONES Y CONSIDERACIONES FINALES:**

Esta sesión confirma la importancia del cachibol no solo como actividad física, sino también como un espacio de apoyo emocional y fortalecimiento comunitario entre los adultos mayores. La empatía, la solidaridad y el interés genuino por el bienestar y el progreso de todos los integrantes resaltan los beneficios sociales y emocionales derivados de esta práctica. Estos aspectos contribuyen de manera significativa a promover un envejecimiento activo, saludable y lleno de vínculos positivos.

# Beneficios emocionales y sociales del cachibol.

## Matriz de análisis:

SESIONES CACHIBOL										
(1) VIERNES 14	MARTES 18	(2) JUEVES 20	VIERNES 21	(3) MARTES 25	(4) JUEVES 27	VIERNES 28	(5) MARTES 1	(6) JUEVES 3	(7) VIERNES 4	(8) MARTES 8
No se realizó entrenamiento debido a la lluvia, sin embargo, las personas se reunieron en un establecimiento público por aproximadamente una hora y media.	NO PUEDE ASISTIR POR TEMAS DE TRABAJO	Empieza la jornada con aproximadamente 25 personas. Se realiza un calentamiento general. 4 personas arreglan la malla. Se realiza un círculo donde el profesor regaña a los integrantes debido a las llegadas tardes, no alistamiento previo a el entrenamiento y demás...	NO HUBO ENTRENAMIENTO	Para este día, los jóvenes que están haciendo su proyecto de grado y acompañan a este grupo de cachibol, realizan un estiramiento y calentamiento dinámico, haciendo divertirse a los participantes del equipo.	El día transcurre con completa normalidad, donde se reúnen todas las personas en el lugar determinado para hacer el entrenamiento  Se inicia con el estiramiento previo, calentamiento y alistamiento para empezar los partidos.	NO HUBO ENTRENAMIENTO	Inicia el primer entrenamiento de la semana, el calentamiento es dirigido por personas universitarias que ayudan al grupo los martes.  Se hacen juegos dinámicos para entrar en calor y así mismo dan indicaciones para realizar una actividad demasiado diferente y fuera de lo común.	Llega el profesor y el equipo al lugar asignado para el entrenamiento.  Se reúnen para hablar sobre una rifa que se va a realizar para recolectar fondos y ser utilizados no solo en el equipo sino también en un torneo que van a organizar. La señora encargada de esta rifa entrega las boletas a todos los compañeros para su posterior distribución.	Llegan los integrantes al lugar y hora estipulada normalmente, se alistan para dar inicio al entrenamiento dejando las cosas como las maletas, bicicletas y demás en un lugar en específico.  Posterior a ello, se realiza un estiramiento con el fin de entrar en calor, esto lo lidera una compañera ya que el profe no asiste, se hace al frente del grupo y los guía en la consecución de estos movimientos.	Empieza la jornada con los participantes asistiendo al velódromo, se realiza un calentamiento por parte del profesor encargado, durante algunos ejercicios de estiramiento ciertas personas se excluyen de hacer los movimientos indicados por dolencias o demás motivos.
Allí se abordaron temas referentes a la organización de los siguientes cumpleaños, logística, costos y demás.		Se divide el grupo en 3 equipos (mujeres +60, mujeres -60, hombres). Se inicia con los partidos a 11 puntos, inician 2 equipos de solo mujeres.		Seguidamente, se realiza la división de los equipos correspondiente, así mismo, se forma un equipo de jóvenes casi que inusual por su baja participación en este deporte, lo que genera expectativas altas a los demás concursantes debido a la credibilidad de que serán muy superiores a la hora de jugar en comparación a los más adultos.	Llega una integrante nueva al equipo, se presenta, llama la atención por su corta edad, todos la acogen y le dan la bienvenida al grupo, posteriormente ciertas personas le dan una introducción al deporte, le dan indicaciones de que se debe y no se debe hacer, le hacen un pequeño acercamiento al juego como tal.		Dicha actividad pretende que cada participante en una hoja de papel dibuje un árbol a su gusto y manera, con diferentes colores, diseños, motivos, etc. Así mismo, con su puño y letra deberán escribir en ciertas partes de su árbol, temas muy personales tales como cualidades, cosas con que se identifican, motivaciones y demás.	Se aprovecha el espacio para hablar sobre el apoyo de las personas que no están involucradas 100% en el equipo, sobre la continuidad y demás.	Se realizan los partidos a 11 puntos, las personas que descansan van hablando entre ellos, le ponen cuidado a los que están jugando también, y aprovechan para ir practicando mientras les toca.	Se realiza un círculo para hacer una oración, ya que una persona del grupo se encuentra con problemas médicos, todos se disponen y piden por la salud de la compañera.
Fue un espacio de mucha integración social, todos hablaron chisme con todos, se reían de cada ocurrencia con la que salían, me di cuenta que manejan un humor con mucho doble sentido, es lo que más les gusta sobre todo a las mujeres, los hombres son más callados o discretos.		En determinados momentos se detiene el juego para dar una retroalimentación por parte del profe. A mediados del entrenamiento, se realiza una pausa para hacer un compartir debido a la celebración del día del hombre, las mujeres dieron pasteles de pollo, masato, dulce de durazno, torta de banano y un detalle para los caballeros del grupo.		Se juegan los partidos y se dan correcciones en los momentos determinados para esto, así mismo, se genera algo de burla debido a que el equipo de jóvenes no le es posible ganar ningún partido, se les aconseja, corrige y ayuda, pero quizás por el tema de la experiencia en este deporte los otros participantes toman ventaja.	En determinados momentos se detiene el partido y el profesor realiza correcciones pertinentes para la nueva compañera.		Se realiza la conformación de equipos correspondiente y el profesor se va ya que tiene citas médicas por cumplir.	Se juegan los partidos como comúnmente se hacen, se realizan ciertas retroalimentaciones en determinados momentos y para finalizar una compañera dirige el estiramiento final.	Una compañera les comparte liberales a todo el grupo.  A eso de las 10 de la mañana aproximadamente empieza a lloviznar, lo que da pie para que algunos de los integrantes desistan de seguir entrenando, sin embargo, se sigue jugando hasta las 10:30 donde las condiciones del clima ya no permiten continuar, todos se despiden y se da por terminada la sesión.	Se realiza la división de los equipos y se intenta que sean de carácter mixto en cuanto al género, posterior a ello se inician con los partidos.  Mientras un equipo descansa, aprovechan el espacio para ayudarlo a una integrante a mejorar sus habilidades, pues ha presentado falencias y quieren que ella mejore su rendimiento.  Finalmente se acaba el entrenamiento sobre las 11:30, todos se reúnen para tomar una foto grupal y reír un rato, luego se despiden y se concluye la jornada.

Beneficios emocionales y sociales del cachibol.

Álbum de evidencias fotográficas:



*"Cuando el trabajo en equipo se convierte en unión, no hay meta imposible. Juntos, llegamos más alto."* 💪 🏐

- Colocando la malla en la cancha.



Activar Windows  
Ve a Configuración para activar Windows

## Beneficios emocionales y sociales del cachibol.

*"Más que un equipo, una familia unida por la pasión y el movimiento. Sin importar la edad, cada paso en la cancha es un triunfo de la alegría y el compañerismo. ¡Juntos, jugamos, reímos y seguimos adelante!"* 🏐



- Subdivisión de los equipos.



Beneficios emocionales y sociales del cachibol.

"El deporte nos une en la cancha, la amistad nos une en cada descanso. Más que un equipo, una familia."

- *Compartir de alimentos celebración día del hombre.*



Activar Windows  
Ve a Configuración para activar

"Cada entrenamiento es una oportunidad para aprender, crecer y fortalecer el espíritu de equipo." 💪🏐

- *Charla técnica antes de empezar.*



Activar Windows  
Ve a Configuración para activarlo

"Preparar el cuerpo es preparar la mente. Cada estiramiento nos acerca a un mejor desempeño y a una vida más activa." 🍌 🏐

- *Calentamiento y estiramiento previo al entreno.*



Activar Windows

Va a Configuración para activar Windows.

Beneficios emocionales y sociales del cachibol.



- *Actividad del árbol con sus raíces, frutos y demás...*



Beneficios emocionales y sociales del cachibol.

"No olvides que, entre todas las responsabilidades, también tienes un espacio reservado para la risa y la alegría. ¡Úsalo sin medida!" 💪🏻🏀

- Celebración cumpleaños



Activar Windows  
e a Configuración para activar

"La disciplina y el orden,  
pilares de un equipo  
invencible." 💪 🏐

